

REX TX-600
LAUFBAND

BEDIENUNGSANLEITUNG

Inhaltsverzeichnis

DEUTSCH

Vorwort



wir gratulieren Ihnen zum Kauf unseres Fitness-Gerätes. Sie haben ein wirklich gutes Produkt erworben und werden bestimmt viel Freude damit haben.

Lesen Sie sich vor dem erstmaligen Gebrauch unbedingt die Bedienungsanleitung aufmerksam durch, um Schäden am Gerät oder Verletzungen zu vermeiden. Bewahren Sie die Bedienungsanleitung gut auf.

Mit freundlichen Grüßen
Prophete GmbH u. Co. KG

Kennzeichnung wichtiger Hinweise

Besonders wichtige Hinweise sind in der Bedienungsanleitung wie folgt gekennzeichnet:



Dieser Warnhinweis macht Sie auf mögliche Gefahren für Ihre Gesundheit oder Ihr Leben oder das anderer Personen aufmerksam, die beim Umgang oder beim Betrieb des Gerätes entstehen können.



Dieser Hinweis macht Sie auf mögliche Gefahren für Ihr Gerät aufmerksam.



Diese Information gibt Ihnen zusätzliche Ratschläge und Tipps.

Wichtige Sicherheitshinweise



Heben Sie die Bedienungsanleitung gut auf. Geben Sie sie im Fall eines Verkaufs oder bei Weitergabe des Fitness-Gerätes ebenfalls mit.



Es ist wichtig, dass Sie sich die komplette Anleitung durchlesen, bevor Sie das Gerät zusammenbauen und benutzen.

Eine sichere und leistungsfähige Nutzung kann nur erreicht werden, wenn das Gerät ordnungsgemäß montiert, gewartet und richtig verwendet wird. Es ist Ihre Pflicht, dass alle Nutzer dieses Gerätes über Gefahren und Vorsichtsmaßnahmen vor Nutzung informiert werden.

Das Gerät entspricht der DIN EN 957-1/6 und ist nur für den privaten Hausgebrauch und nicht für den kommerziellen, sowie therapeutischen Gebrauch geeignet.

Verwenden Sie das Gerät ausschließlich nur in trockenen Innenräumen bei Raumtemperatur. Schützen Sie es vor Feuchtigkeit, Staub/Dreck und extremen Temperaturschwankungen.

Stellen Sie das Gerät nur auf einer festen, ebenen Fläche auf und verwenden Sie eine Schutzabdeckung für den Boden/Teppich. Entfernen Sie alle scharfkantigen Gegenstände aus dem Umfeld und lassen Sie um das Gerät einen Freiraum von mind. 0,5 m.

Stellen Sie sicher, dass niemals Flüssigkeiten (inkl. Körperschweiß!) in das Geräteinnere bzw. in den Fitness-Computer gelangen.

Benutzen Sie das Gerät nur wie vorgegeben! Wenn Sie während der Montage oder der Überprüfung defekte Bauteile finden, bzw. während der Nutzung ungewöhnliche Geräusche wahrnehmen, stoppen Sie umgehend Ihr Training. Benutzen Sie das Gerät bis zur Behebung des Problems nicht.

Prüfen Sie vor Benutzung des Trainingsgerätes ob alle Schrauben und Muttern sicher befestigt und fest angezogen sind.

Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur aufrecht erhalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird. Lassen Sie Reparaturen nur von Fachpersonal durchführen und verwenden Sie nur Original-Ersatzteile.

Halten Sie das Gerät von Kindern und Haustieren fern. Es ist ausschließlich für Erwachsene geeignet.

Das Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und/oder mangels Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhielten von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist.

Das zulässige Maximalgewicht des Nutzers darf 100 kg nicht überschreiten.

Suchen Sie vor Trainingsbeginn einen Arzt auf, um festzustellen, ob das Training ein Risiko für Ihre Gesundheit darstellen könnte. Der Rat Ihres Arztes ist unerlässlich, wenn Sie Medikamente einnehmen sollten, die die Herzfrequenz, den Blutdruck oder den Cholesterinspiegel beeinflussen.

Nehmen Sie körperlich Signale zur Kenntnis! Falsches oder exzessives Training kann Ihre Gesundheit beeinträchtigen oder gar schädigen. Stoppen Sie bei folgenden Symptomen die Übungen: Schmerz, Anspannung in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, Kurzatmigkeit, Gefühl der Benommenheit, Schwindel oder Übelkeit. Wenn auch nur einer dieser Zustände auftritt, sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen bevor Sie mit dem Übungsprogramm fortfahren.

Tragen Sie beim Training geeignete Kleidung! Meiden Sie weite Kleidungsstücke, mit denen Sie im Gerät hängen bleiben könnten oder die Sie in Ihren Bewegungen einschränken bzw. behindern. Tragen Sie während des Trainings immer festes Schuhwerk.

Der Sicherheitsschlüssel dient dazu, das Laufband im Falle eines Sturzes oder einer Notfallsituation sofort zu stoppen. Benutzten Sie daher das Laufband nie, ohne vorher den Sicherheitsclip sorgfältig an Ihrer Kleidung zu befestigen. Prüfen Sie vor Trainingsbeginn, ob sich der Sicherheitsclip nicht unbeabsichtigt von Ihrer Kleidung lösen kann.

Steigen Sie in einer Notfallsituation (z. B. plötzlicher Schwindel, Schmerzen, usw.) wie folgt vom Trainings-Gerät ab:
1. Halten Sie sich an den seitlichen Handgriffen fest.
2. Steigen Sie mit den Füßen auf die seitlichen Standflächen.
3. Ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel ab.

Springen Sie niemals während des Betriebs auf das Laufband!

DEUTSCH



Heben Sie die Bedienungsanleitung gut auf. Geben Sie sie im Fall eines Verkaufs oder bei Weitergabe des Fitness-Gerätes ebenfalls mit.

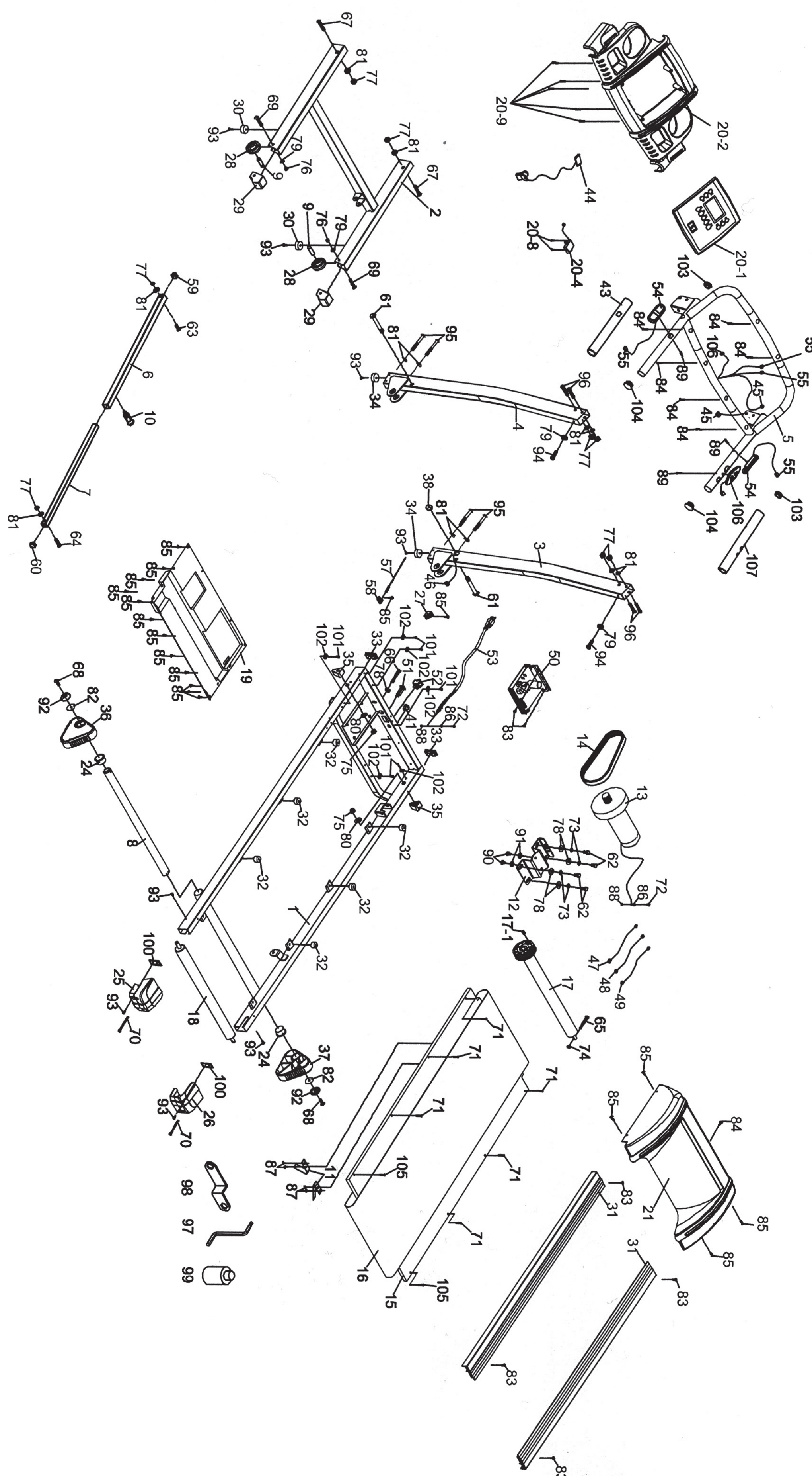


Lassen Sie das Laufband vollständig zum Stillstand kommen bevor Sie absteigen.

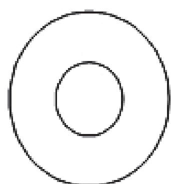
Schalten Sie das Fitnessgerät nach dem Training, zum Säubern oder zum Warten aus und trennen Sie den Netzstecker von der Steckdose.

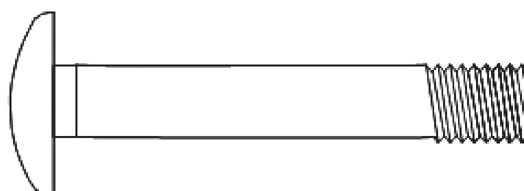
Seien Sie beim Heben und Bewegen des Gerätes vorsichtig, um z. B. Verletzungen Ihres Rückens zu vermeiden. Benutzen Sie wenn möglich immer Hubtechniken oder suchen Sie Hilfe.

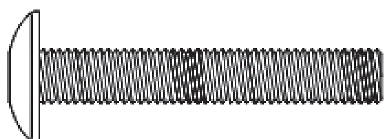
Explosionszeichnung

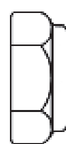


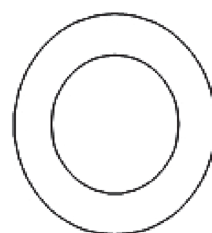
Stückliste

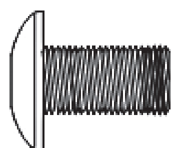

79.

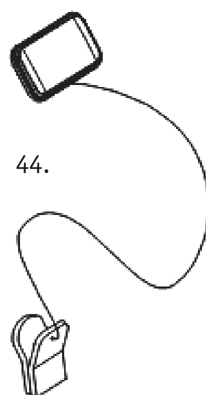

95.

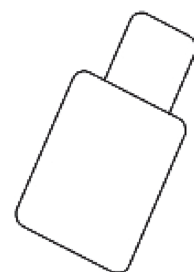

96.

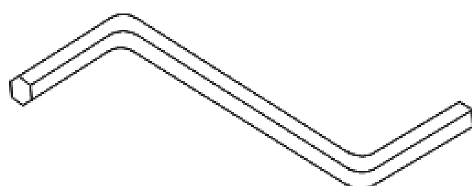

77.

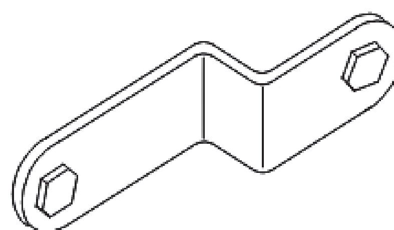

81.


94.


44.


99.


97.


98.

Stückliste

Nr.	Beschreibung	Größe	Menge
1	Hauptrahmen		1
2	Untergestell		1
3	Rahmenteil rechts		1
4	Rahmenteil links		1
5	Rahmenteil vorne		1
6	Außenzug		1
7	Innenzug		1
8	Neigungseinstellung		1
9	Hülse		2
10	Feststellknopf		1
11	Bandführung		2
12	Motorhalterung		1
13	Motor		1
14	Keilriemen		1
15	Lauffläche		1
16	Laufband		1
17	Walze vorne		1
17-1	Magnet		1
18	Walze hinten		1
19	Gehäusedeckel		1
20	Computer		1
20~1	Computer-Display		1
20~2	Abdeckung		1
20~4	Sicherheitsschalter-Kabel		1
20~8	Blechschraube	3 x 10	2
20~9	Blechschraube	3,5 x 12	5
21	Motordeckel		1
24	Buchse Neigungseinstellung		2
25	Hinterer Standfuß (L)		1
26	Hinterer Standfuß (R)		1
27	Motorabdeckung		1
28	Transportrad		2
29	Radabdeckung		2
30	Gummifuß	Ø6.5 x Ø26 x 10	2
31	Fußleiste		2
32	Gummifuß		6
33	Abschlusskappe	25x50	2
34	Gummifuß	Ø4.5 x Ø25 x 15	2
35	Isolator		2
36	Neigungseinstellung (L)		1
37	Neigungseinstellung (R)		1
38	Draht Gummischutzhülle		1
41	Tülle		1
43	Softgriff (L)		1
44	Sicherheitsschlüssel		1
45	Computerkabel 900 mm (oben)		1
46	Computerkabel 1650 mm (unten)		1
47	Kabel 100mm × 764 × 764 (schwarz)		1
48	Kabel 250mm × 764 × 764 (weiß)		1
49	Kabel 250mm × 764 × 764 (schwarz)		1
50	Motorsteuerung		1
51	Trennschalter		1
52	Wechselstromschalter		1
53	Netzkabel		1

DEUTSCH

Nr.	Beschreibung	Größe	Menge
54	Handpuls-Sensor		2
55	Kabel 1000 mm (Handpulssensor)		2
57	Sensorkabel 1000 mm		1
58	Sensor-Halterung		1
59	Endkappe	1" x 1"	1
60	Endkappe	21.4 x 21.4	1
61	Sechskantschraube	1/2" x 3-1/2"	2
62	Sechskantschraube	3/8" x 3/4"	4
63	Sechskantschraube	3/8" x 1-3/4"	1
64	Sechskantschraube	3/8" x 1-1/2"	1
65	Sechskantschraube	M8 x 60	1
66	Sechskantschraube	3/8" x 2-1/2"	1
67	Flachkopfschraube	3/8" x 2"	2
68	Innensechskantschraube	5/16" x 1-1/4"	2
69	Innensechskantschraube	5/16" x 1-3/4"	2
70	Zylinderschraubenbolzen	1/4" x 60	2
71	Flachkopfschraube	M6 x 20	6
72	Kreuzschlitzschraube	M5 x 10	2
73	Federring	3/8" x 2T	4
74	Mutter	M8 x 8T	1
75	Mutter	1/2" x 8T	2
76	Mutter	5/16" x 7T	2
77	Mutter	3/8" x 7T	8
78	Unterlegscheibe	3/8" x 25 x 2T	5
79	Unterlegscheibe	5/16" x 18 x 1.5T	4
80	Unterlegscheibe	1/2" x 26 x 2T	2
81	Unterlegscheibe	3/8" x 19 x 1.5T	12
82	Unterlegscheibe	5/16" x 35 x 1.5T	2
83	Blechschraube	5 x 25	6
84	Blechschraube	5 x 16	7
85	Blechschraube	5 x 16	18
86	Federring M5		2
87	Blechschraube	4 x 12	4
88	Zahnscheibe	5 mm	2
89	Blechschraube	4 x 25	3
90	Sechskantschraube	M8 x 12	2
91	Federring	M8 x 1.5T	2
92	Kappe	Ø8.5 x Ø36	2
93	Schraube	5 x 19	8
94	Innensechskantschraube	5/16" x 1/2"	2
95	Innensechskantschraube	3/8" x 3-1/4"	4
96	Innensechskantschraube	3/8" x 46	4
97	Innen-Sechskant-Schlüssel	M5/M6	1
98	Schraubenschlüssel	13/14	1
99	Schmiermittel		1
100	Hintere Walzenplatte		2
101	Schraube	3.5 x 16	6
102	Kabelbinder		6
103	Kappe		2
104	Abdeckkappe		2
105	Flachkopfschraube	M6 x 25	2
106	Drehzahlwahlschalter Kabel		1
107	Softgriff (R)		1

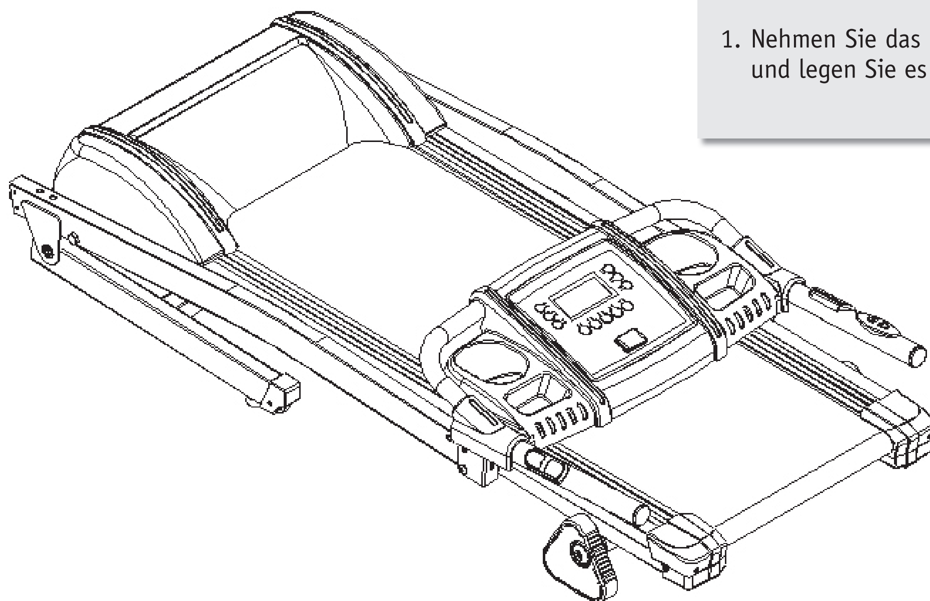
Montage

SCHRITT 1



ACHTUNG

1. Nehmen Sie das Laufband vorsichtig aus dem Karton und legen Sie es auf eine freie, ebene Fläche.

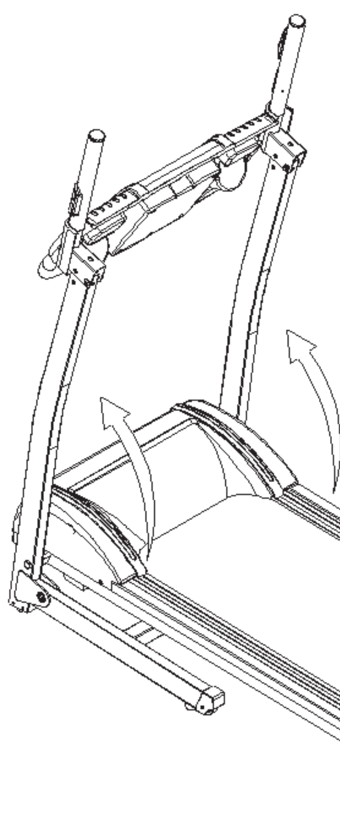


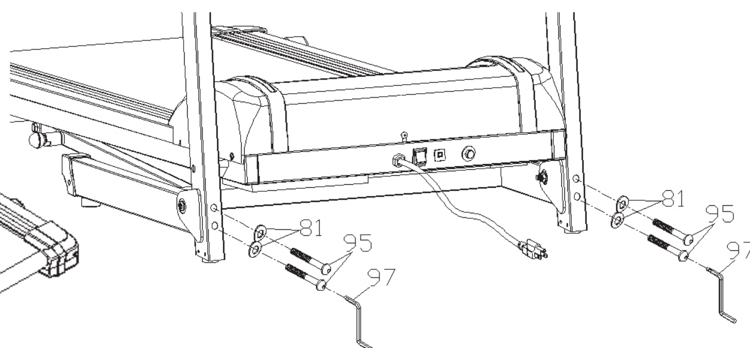
SCHRITT 2



ACHTUNG

1. Klappen Sie beiden seitlichen Rahmenteile samt Computerkonsole wie abgebildet nach vorne.
2. Fixieren Sie anschließend jeweils das linke und rechte Rahmenteil mit zwei Schrauben 3/8“ × 3-1/4“ (95) und zwei Unterlegscheiben 3/8“ × 19 × 1.5T (81). Verwenden Sie zum Festziehen den beiliegenden Innen-Sechskant-Schlüssel (97).

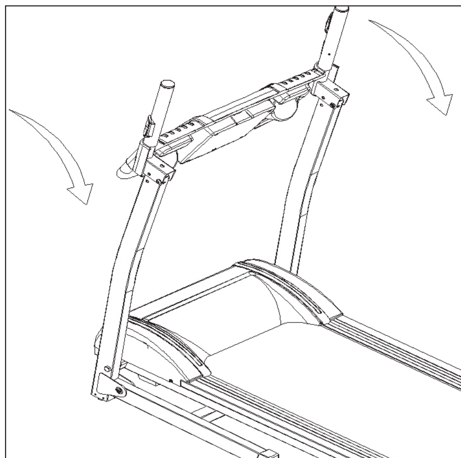




DEUTSCH

Montage

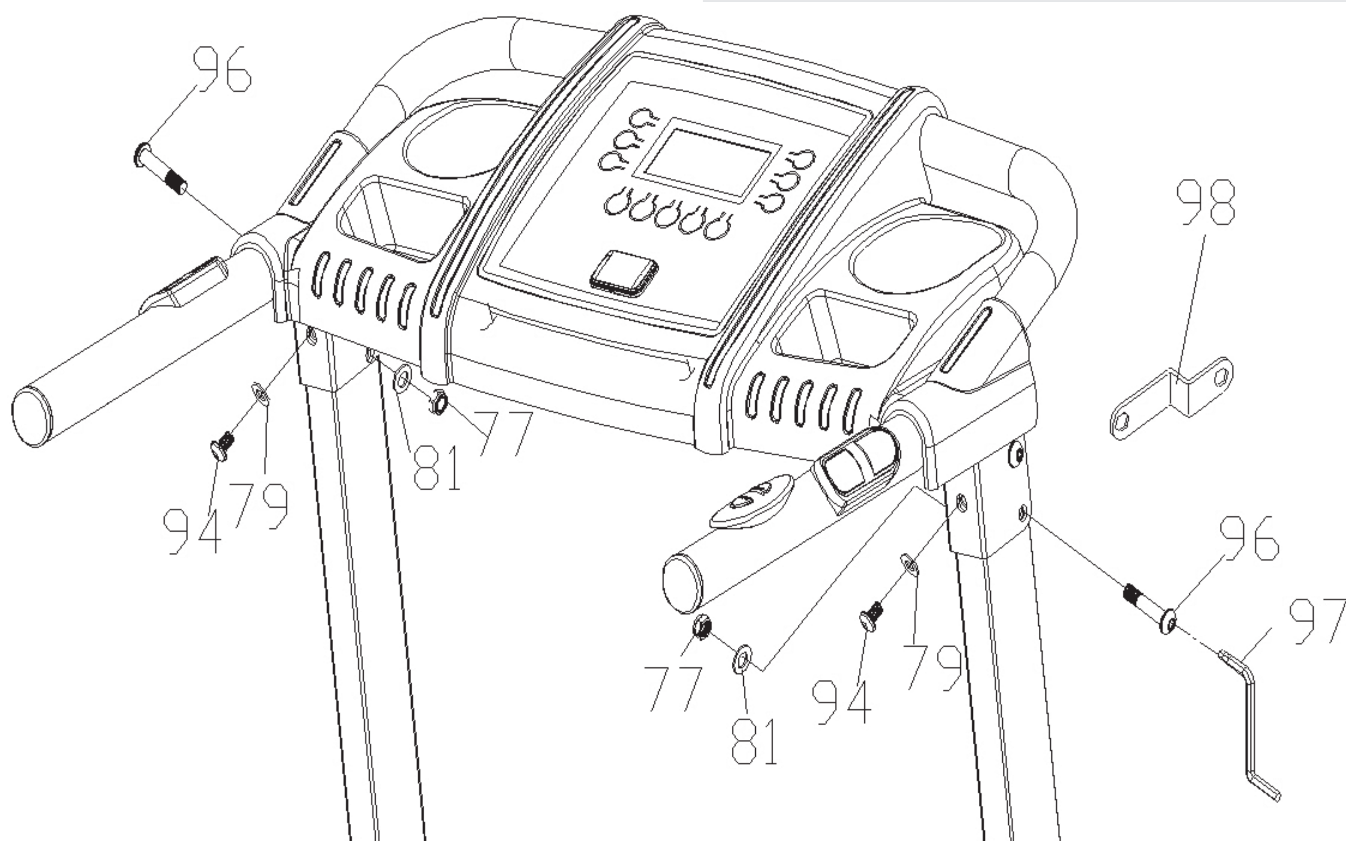
SCHRITT 3





ACHTUNG

1. Drücken Sie das vordere Rahmenteil (5) wie abgebildet herunter, damit es an den seitlichen Rahmenteilen (3) + (4) befestigt werden kann.
2. Sichern Sie die Rahmenteile zuerst seitlich mit zwei Innensechskantschrauben 3/8“ × 46 (96), zwei Unterlegscheiben 3/8“ × 19 × 1.5T (81) sowie den zwei Muttern 3/8“ × 7T (77) und anschließend hinten mittels zwei Innensechskantschrauben 5/16“ × 1/2“ (94) und zwei Unterlegscheiben 5/16“ × 18 × 1.5T (79).
3. Ziehen Sie die Schrauben mittels des mitgelieferten Werkzeugs (98) + (97) fest an.



Klappmechanismus/Transport

Ausklappen

1. Stellen Sie sich hinter das Gerät und ziehen Sie den Verriegelungsknopf. (Abb. 1)
2. Lassen Sie das Laufband langsam auf den Boden herab. (Abb. 2)

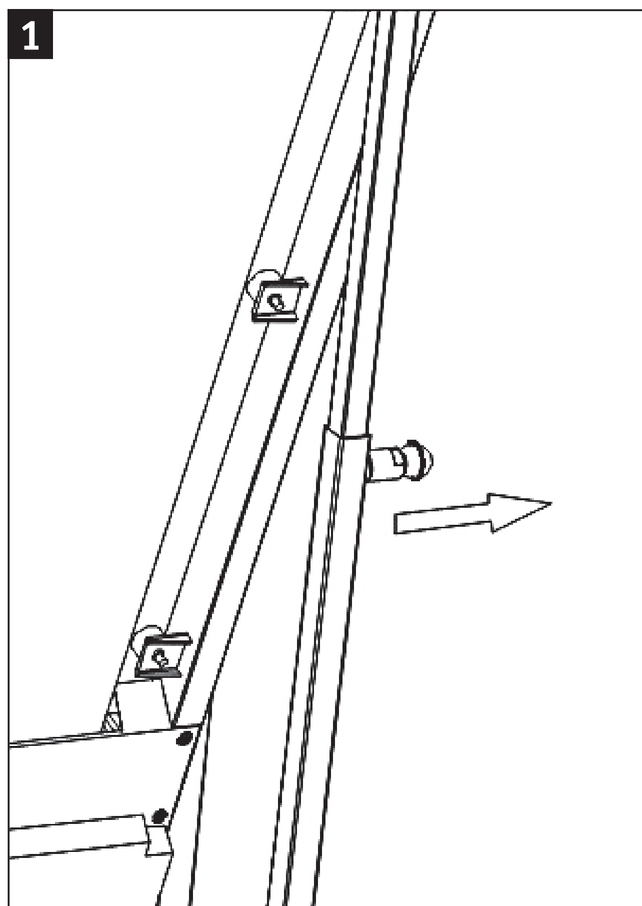
Einklappen

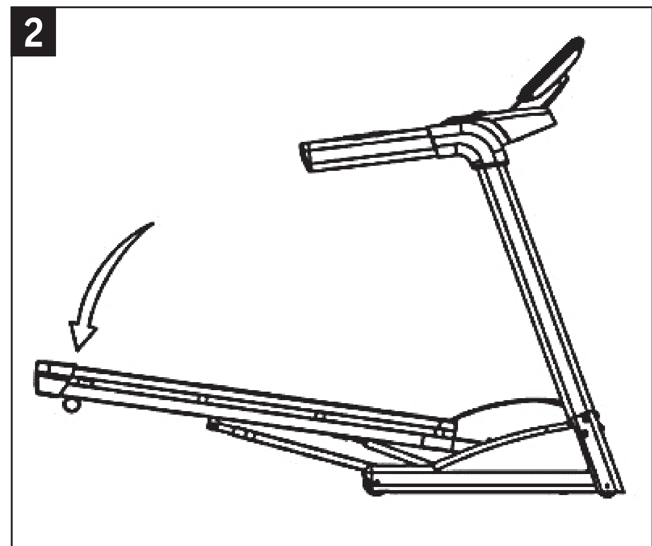
1. Ziehen Sie mit der rechten Hand den Verriegelungsknopf (Abb. 3) und heben Sie mit der linken Hand das Laufband bis in ca. 30 cm Höhe an.
2. Heben Sie nun beidhändig das Laufband an, bis es fest in die Verriegelung einrastet. (Abb. 4)

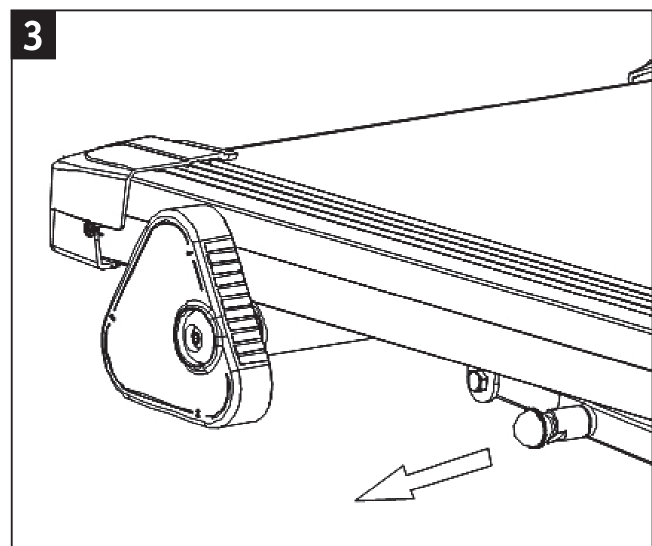
Transport

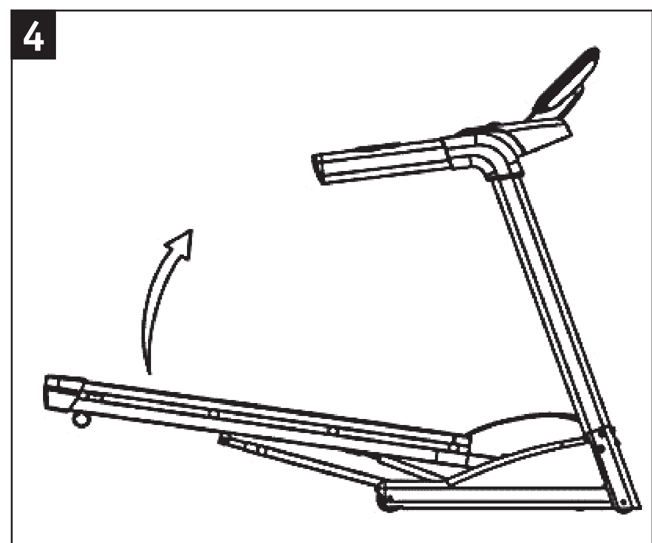
Um das Laufband zu verschieben, muss das Gerät zuerst eingeklappt werden (s. Punkt „Einklappen“). Vergewissern Sie sich, dass der Verriegelungsknopf fest eingerastet ist.

Kippen Sie das Laufband langsam zurück, bis es auf den Transport-Rollen steht. Sie können das Gerät nun vorsichtig zum gewünschten Platz bewegen. Beachten Sie zur Auswahl eines geeigneten Platzes die Sicherheitshinweise am Anfang dieser Bedienungsanleitung.









Trainingsanleitung

DEUTSCH

Die Nutzung Ihres Fitness-Gerätes wird Ihnen zahlreiche Vorteile bieten. Es wird Ihre körperliche Fitness verbessern, Ihre Muskeln betonen und Ihnen in Verbindung mit einer kalorienreduzierten Diät auch beim Abnehmen helfen.

TRAININGSGESTALTUNG/-HINWEISE

Um ein optimales Training zu erzielen, sollten Sie vor Beginn des Trainings einige wichtige Dinge bezüglich der Art und Weise (wie man trainiert) und der Gestaltung des Trainings beachten. Um sich gesundheitlich und körperlich zu verbessern, sollten folgende Faktoren bei der Planung des Trainings beachtet werden:

A Intensität

Das Training muss so gestaltet werden, dass die körperliche Belastung während des Trainings höher ist als bei normaler Belastung. Atemlosigkeit bzw. Erschöpfung darf jedoch nicht auftreten. Bei einem effektiven Training sollte sich der Puls zwischen 70 % und 85 % des Maximalpulses bewegen (s. auch Kapitel „Trainingsphase“).
Während der ersten Trainingswochen sollte sich der Puls bei ca. 70% des Maximalpulses befinden und in den darauf folgenden Wochen und Monaten langsam bis 85% des Maximalpulses steigen. Die Trainingsanforderungen können z. B. durch Verlängerung der Trainingsdauer und/oder eine Erhöhung der Schwierigkeitsstufen, entsprechend der steigenden Kondition, erhöht werden. Sie haben mit folgenden Hilfsmitteln die Möglichkeit Ihre Pulsfrequenz zu kontrollieren:

a) Sie können Ihren Pulsschlag selbst fühlen und die Schläge pro Minute zählen (z. B. am Handgelenk) → Messung der Pulsfrequenz auf herkömmliche Weise.
b) Sie können den Puls mittels der am Griff angebrachten Sensorflächen messen.
c) Sie können Ihre Pulsfrequenz auch durch spezifische, kalibrierte Puls-Mess-Geräte bestimmen.

Die Pulsmessung per Sensor dient nur zur Orientierung, da es durch Bewegung, Reibung, Schweiß etc. zu Abweichungen vom tatsächlichen Puls kommen kann. Bei manchen Personen ist die pulsschlagbedingte Hautwiderstandsänderung so gering, dass das Ergebnis nicht für eine genaue Pulsmessung ausreicht.

B Häufigkeit

Experten empfehlen, je nach Trainingsziel, 3–5 Einheiten pro Woche zu trainieren. Das Training sollte mit einer ausgewogenen und gesunden Ernährung begleitet werden. Ein durchschnittlicher Erwachsener braucht mind. 3 Trainingseinheiten pro Woche, um eine Veränderung des Körpergewichts oder Verbesserung der Kondition zu erzielen bzw. 2 Trainingseinheiten pro Woche, um den derzeitigen Zustand zu halten.

C Motivation

Um ein Trainingsprogramm erfolgreich zu absolvieren, ist Regelmäßigkeit ein sehr wichtiger Punkt. Auch geistige Vorbereitung, sowie ein fester Zeitraum und Platz pro Trainingseinheit tragen dazu bei. Es ist empfehlenswert, sich immer sein persönliches Ziel vor Augen zu halten und wenn möglich, nur bei guter Laune zu trainieren. Trainieren Sie kontinuierlich, um sich Tag für Tag weiterzuentwickeln und dem Trainingsziel näher zu kommen.

D Organisation der Trainingseinheiten

Es gibt 3 Trainingsphasen die bei jedem Training durchgeführt werden sollten:

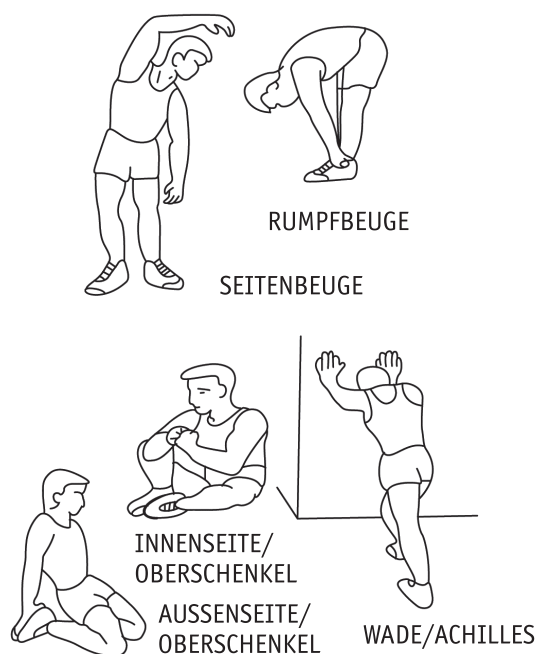
a) Aufwärm-Phase

b) Trainings-Phase

c) Abkühl-Phase

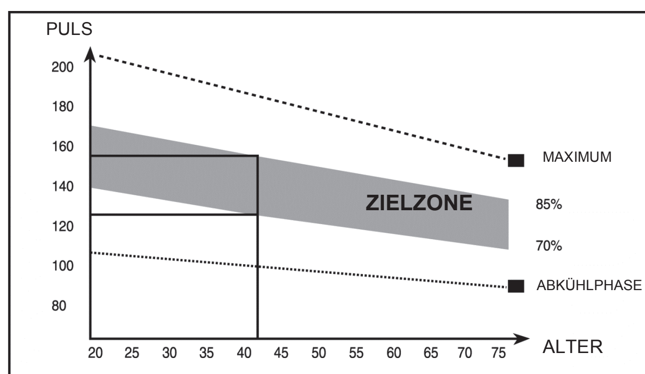
1. Aufwärmphase

Diese Phase trägt zu einer guten Durchblutung des Körpers und einer richtigen Funktion der Muskeln bei. Ebenso verringert sie das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen. Es ist daher empfehlenswert, vor jeder Trainingseinheit ein paar Dehnübungen (s. Abb.) zu machen. Jede Übung sollte ca. 30 Sekunden andauern. Vermeiden Sie hierbei ruckartige Bewegungen und belasten Sie die Muskeln nicht. Stoppen Sie die Dehnübung sobald es schmerzt.



2. Trainingsphase

Achten Sie beim Training darauf, dass Sie Ihr Tempo gleichmäßig und durchgehend halten. Für ein optimales Training sollte die Belastung so gewählt sein, dass Ihr Puls einen Wert von ca. 70–85 % des Maximalpulses erreicht (Zielzone) Anhand der Grafik können Sie die für Sie passende Zielzone ablesen:



Die Trainingsphase sollte mindestens 12 Minuten dauern. Für den Einstieg ist eine Trainingszeit von ca. 15–20 Minuten üblich.

Wenn Sie nach einiger Zeit einen höheren Fitnessstand erreicht haben, müssen Sie eventuell länger und höher dosiert trainieren.

Achten Sie während des Trainings auf Ihre Körperhaltung:

- Oberkörper möglichst aufrecht halten
- Blick nach vorne richten
- Die Bewegung sollte möglichst aus den Beinen heraus kommen
- Nicht freihändig trainieren! – Die Arme sollen den Körper stabilisieren.
- Fersen während des Trainings wie beim klassischen Langlaufstil leicht anheben
- Öfters die Griffposition wechseln

3. Abkühlphase

Diese Phase dient zur Entspannung der Muskeln und des Herz-Kreislauf-Systems. Reduzieren Sie hierfür z. B. das Tempo für ca. 5 Minuten. Wiederholen Sie anschließend die in Phase 1 beschriebenen Dehnübungen. Denken Sie daran, dass Sie auch in dieser Phase keine ruckartigen Bewegungen machen und das Sie die Muskeln nicht belasten.

E Muskelaufbau

Um Ihre Muskeln mittels des Heimtrainers aufzubauen, muss die Trainingsbelastung höher gewählt werden. Unter Umständen werden Sie feststellen, dass das Trainings-Programm aufgrund Ihrer Fitness nicht in voller Länge durchgehalten werden kann.

Ändern Sie in diesem Fall Ihren Trainingsplan wie folgt ab:

Sie sollten während der Warmlaufphase und der Abkühlphase wie gewohnt trainieren. Erhöhen Sie jedoch am Ende der Übungsphase die Belastung, damit Ihre Beine stärker trainiert werden. Falls Sie jedoch die Zielzone des Pulses überschreiten, müssen Sie Ihr Tempo unbedingt verringern!

F Gewichtsabnahme

Damit Ihr Körper richtig arbeiten kann, benötigt er wie ein Motor „Treibstoff“. Die Muskulatur erhält Sauerstoff von dem kardio-vaskulärem System des Körpers. Dieser Sauerstoff wird zum einen zur Energieversorgung der Muskeln und auch zur Verbrennung von Kohlenhydraten bzw. Fetten genutzt. Aufgrund der chemischen Zusammensetzung kann die Umwandlung von Körperfetten in Energie nur dann stattfinden, wenn Sie ein aerobes Training absolvieren, das heißt, wenn ausreichend Sauerstoff beim Training vorhanden ist. Bei anaerobem Training („außer Atem sein“) herrscht Sauerstoffmangel, wodurch kein Fett abgebaut werden kann. Der Körper hat bei 50 % bis 80 % des Maximalpulses (Maximalpuls = 220 – Lebensalter) noch genügend Sauerstoff und kann in diesem Bereich die besten Ergebnisse bzgl. der Fettverbrennung erzielen. Die Fettverbrennung wird gesteigert, je öfter und länger Sie ein solches Training absolvieren.

Bedienung

VOREINSTELLUNGEN

Stecken Sie den Netzstecker in eine 220/240 V-Steckdose (Sicherheitshinweise beachten!) und schalten Sie das Fitness-Gerät mittels des Hauptschalters auf der Rückseite ein (s. Abb. 1).


Abb. 1



Abb. 2

ÜBERSPANNUNGSSCHUTZ

Um Schäden durch Überspannung zu vermeiden, ist das Fitnessgerät mit einem Überspannungsschutzschalter ausgestattet. Der Schutzschalter befindet sich auf der Rückseite des Gerätes, direkt neben dem Hauptschalter (s. Abb. 2). Im Falle einer Überspannung springt der Schutzschalter heraus und unterbricht den Stromkreis. Das Fitnessgerät ist somit komplett ausgeschaltet. Um das Laufband nach einem solchen Vorfall wieder in Betrieb nehmen zu können, schalten Sie zunächst das Gerät mit dem Hauptschalter aus und ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose. Drücken Sie nun den Schutzschalter hinein, das Fitnessgerät ist wieder betriebsbereit.

SICHERHEITSSCHLÜSSEL

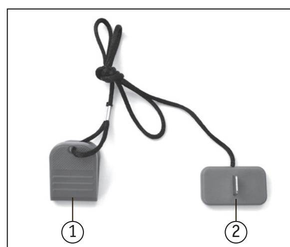


ACHTUNG

Benutzen Sie das Laufband nie, ohne vorher den Sicherheitsclip ① sorgfältig an Ihrer Kleidung zu befestigen. Prüfen Sie vor Trainingsbeginn, ob sich der Sicherheitsclip nicht von Ihrer Kleidung lösen kann.

Das Laufband kann nur in Betrieb genommen werden, wenn der Sicherheitsschlüssel ② am Kontaktpunkt der Computerkonsole eingesteckt ist.





Der Sicherheitsschlüssel dient dazu, das Laufband im Falle eines Sturzes oder anderen Notfällen umgehend zu stoppen.

Wird der Sicherheitsschlüssel ② wieder in die Konsole eingesteckt, so müssen alle eventuell zuvor eingegebenen Trainings-Programme oder Parameter erneut eingegeben werden!

TASTENFUNKTIONEN



START/STOP:
Mit der START/STOP-Taste können Sie das Training starten bzw. unterbrechen. Wird die Taste während des Trainings gedrückt, so verringert sich bis zum Stillstand langsam die Geschwindigkeit des Laufbandes. Wird die Taste erneut gedrückt, so kann das unterbrochene Trainingsprogramm nach Stillstand des Laufbandes fortgeführt werden.

MODUS:
Mit der MODUS-Taste können Sie das Trainings-Programm auswählen bzw. während des Trainings zwischen den Anzeige-Informationen wechseln.

RESET/EINGABE:
Mit der RESET/EINGABE-Taste können Sie Trainingsparameter eingeben bzw. die gewählten Programme und Einstellungen zurücksetzen.

LANGSAMER:
Mit der LANGSAMER-Taste können Sie die Trainingsparameter einstellen bzw. während des Trainings die Geschwindigkeit in 0,5 km/h-Schritten verringern.

SCHNELLER:
Mit der SCHNELLER-Taste können Sie die Trainingsparameter einstellen bzw. während des Trainings die Geschwindigkeit in 0,5 km/h-Schritten erhöhen.

RUN/JOGGEN/WALK:
Mit den Tasten RUN, JOGGEN, WALK können Sie eine vorgegebene Geschwindigkeit einstellen.

RUN: 7 km/h JOGGEN: 5 km/h WALK: 3 km/h

ANZEIGE-INFORMATIONEN

Die Anzeige-Informationen im großen Display wechseln während des Trainings automatisch (SCAN). Sie können mittels der MODUS-Taste die Anzeige-Informationen auch manuell auswählen. Sollen die Anzeige-Informationen wieder automatisch wechseln, so müssen Sie mit der MODUS-Taste die Funktion SCAN auswählen.

Folgende Anzeige-Informationen können abgerufen werden:

1. TIME (Zeit)
   Der Computer zeigt Ihnen die aktuelle Trainingszeit an. Bei Eingabe einer Vorgabezeit läuft die Zeit rückwärts (Countdown). Nach Erreichen des Vorgabewertes stoppt das Gerät und ein akustisches Signal ertönt.

2. SPEED (Tempo)
   Der Computer zeigt die eingestellte Zielgeschwindigkeit in km/h an.

3. DISTANCE (Strecke)
   Der Computer zeigt Ihnen die zurück gelegte Strecke an. Bei Eingabe einer Vorgabestecke läuft die Anzeige rückwärts (Countdown). Nach Erreichen des Vorgabewertes stoppt das Gerät und ein akustisches Signal ertönt.

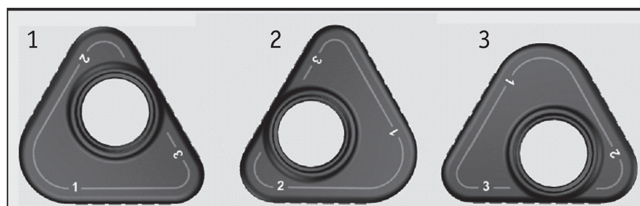
4. CALORIES (Kalorien)
   Der Computer zeigt Ihnen die während des Trainings verbrannten Kalorien an. Die Anzeige läuft nach Eingabe der zu verbrennenden Kalorienzahl rückwärts (Countdown) bis auf Null. Nach Erreichen des Vorgabewertes stoppt das Gerät und ein akustisches Signal ertönt.

5. PULSE (Puls/Herzschlag)
   Die PULSE-Anzeige gibt Ihre aktuelle Pulsfrequenz in Herzschläge pro Minute wieder. Die Anzeige kann nur korrekte Werte wiedergeben, wenn Sie beide Sensoren richtig mit Ihren Handflächen umfassen. Es kann unter Umständen bis zu 2 Minuten dauern, bis die Pulsfrequenz angezeigt wird.

TRAININGS-PROGRAMME

Steigungseinstellung

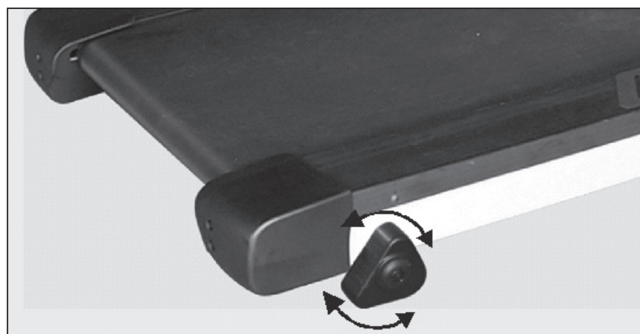
Unabhängig vom gewählten Trainings-Programm können Sie die Steigung des Laufbandes und damit die Belastung individuell einstellen. Es stehen 3 Steigungswinkel zur Auswahl. Folgende Trainingsprogramme stehen zur Auswahl:



Stufe 1: 1,5° Stufe 2: 3,5° Stufe 3: 5,5°

Einstellung

Heben Sie das Laufband mit der linken Hand am hinteren Ende an und drehen Sie mit der rechten Hand die Steigungsverstellung. (s. Abb.)



A Trainingsprogramme (P1–P12)

Ihnen stehen 12 verschiedene Trainings-Programme zur Auswahl. Sie unterscheiden sich in der Abfolge und der Laufband-Geschwindigkeit. Eine Trainingseinheit dauert jeweils 30 Minuten.

Mittels der MODUS-Taste können Sie eines der 12 Trainings-Programme auswählen. Das aktuelle Trainingsprogramm wird im oberen, rechten Displaybereich (P1–P12) angezeigt. Sie starten das gewählte Programm indem Sie die START/STOP-Taste drücken.

PROGRAMMÜBERSICHT

Programm P1

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	1	2	2	2	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5	5	6	6	6	6	7	7	7	7	8	8	8	9	9	9

Programm P2

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	9	9	9	8	8	8	8	8	7	7	7	7	6	6	6	6	5	5	5	5	4	4	4	4	3	3	2	2	1	1

Programm P3

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	4	4	4	5	5	5	6	6	6	6	7	7	7	8	8	8	8	9	9	8	8	8	7	7	7	6	5	4	4	4

Programm P4

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	4	4	4	5	5	5	6	6	6	6	7	7	6	6	6	7	7	7	8	8	8	9	9	9	8	8	8	6	5	4

Programm P5

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	4	5	5	5	6	6	6	8	8	8	5	5	5	6	6	6	9	9	5	5	5	5	5	9	9	9	6	6	5	5

Programm P6

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	6	6	7	7	7	8	8	8	8	9	9	9	9	9	8	8	8	8	9	9	9	8	8	8	9	9	9	8	8	8

Programm P7

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	4	4	4	5	5	5	6	6	6	6	7	7	7	7	8	8	8	9	9	9	8	8	8	7	7	6	6	6	5	5

Programm P8

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	3	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	9	9	9	8	8	7	7	6	6	8	8	9	9	9	9	8	8	7	7

Programm P9

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	4	4	4	5	5	5	6	6	6	6	7	7	6	6	6	7	7	7	8	8	8	9	9	9	8	8	8	6	5	4

Programm P10

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	3	4	5	6	5	6	6	5	4	2	1	2	3	6	7	6	6	5	4	2	6	5	3	6	4	3	6	5	4	2

Programm P11

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5

Programm P12

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	5	5	3	3	3	9	9	9	9	7	7	7	6	6	9	9	9	9	5	5	5	7	7	7	7	6	6	6	6	6

B Training mit Trainings-Parametern

Sie können in diesem Programm einen der drei zur Auswahl stehenden Trainings-Parameter setzen. Trainings-Parameter sind Zielvorgaben, die Sie je nach Ihrem persönlichem Fitnesstand, Motivation oder verfügbarer Zeit setzen können.

Folgende Trainings-Parameter stehen zur Auswahl:

Parameter	Einstellbereich	Schritt	Bemerkung
TIME (Zeit)	0:00~99:00 Min	± 1:00	Vorgabewert = 5:00 Min
DIST (Distanz)	0.00~99.0 km	± 1	Vorgabewert = 5 km
CAL (Kalorien)	10~9990 Cal	± 10	Vorgabewert = 500 Cal

Drücken Sie die RESET/EINGABE-Taste, um den gewünschten Trainings-Parameter auszuwählen und geben Sie anschließend mittels den SCHNELLER/LANGSAMER-Tasten den gewünschten Wert ein.

Soll ein Trainings-Parameter nicht vorgegeben werden, so können Sie mit der RESET/EINGABE-Taste zum darauffolgenden Parameter springen.

Nach Eingabe des gewünschten Trainings-Parameters können Sie mit dem Laufen beginnen. Drücken Sie hierzu die START/STOP-Taste. Das Gerät gibt unmittelbar vor dem Anlaufen des Laufbandes ein akustisches Signal ab. Sie können mittels der SCHNELLER/LANGSAMER-Tasten bzw. den Tasten RUN/JOGGEN/WALK die Geschwindigkeit individuell anpassen. Das Laufband erreicht nach kurzer Zeit die vorgegebene Zielgeschwindigkeit.

Das Training wird beendet, sobald der vorgegebene Trainings-Parameter erreicht worden ist.

C Manuell

Sie können statt mit einem der vorgegebenen Trainings-Programmen bzw. Trainings-Parametern auch im sogenannten manuellen Trainings-Programm trainieren. In diesem Programm können Sie die Geschwindigkeit manuell einstellen bzw. auch während des Trainings jederzeit anpassen.
Sie starten das manuelle Trainings-Programm, in dem Sie die START/STOP-Taste drücken. Sollten Sie zuvor einen der Trainingsparameter gesetzt oder eines der 12 Trainings-Programme ausgewählt haben, so ziehen Sie zuvor den Sicherheitsschlüssel kurz heraus, um die eingegebenen Werte zu löschen. Das Gerät gibt unmittelbar vor dem Anlaufen des Laufbandes ein akustisches Signal ab. Die Anfangsgeschwindigkeit beträgt 1 km/h. Sie können die Geschwindigkeit mittels der SCHNELLER/LANGSAMER-Tasten bzw. den RUN/JOGGEN/WALK-Tasten jederzeit während des Trainings individuell anpassen. Das Gerät erreicht nach wenigen Sekunden die neu vorgegebene Zielgeschwindigkeit.

Pflege / Wartung



ACHTUNG

Trennen Sie vor allen Pflege- und Wartungsarbeiten unbedingt den Netzstecker von der Steckdose! LEBENSGEFAHR!

Wir empfehlen, etwa alle 2 bis 4 Wochen bzw. je nach Benutzungshäufigkeit, alle Geräteteile, bei denen Gefahr des Lösens besteht (Schrauben, Mutter u. ä.) regelmäßig zu kontrollieren. Benutzen Sie zum säubern bzw. pflegen ein weiches, evtl. leicht angefeuchtetes Tuch. Verwenden Sie keinesfalls aggressive Reinigungsmittel. Flüssigkeiten jeglicher Art sollten vom Computer oder dem Gerätinneren fern gehalten werden, da es unter Umständen sonst zu erheblichen Funktionsbeeinträchtigungen führen könnte. Im unteren Bereich des Trainingsgerätes kann sich durch den Riemen Gummiabrieb bilden. Dies ist völlig normal.

Laufbandjustierung



ACHTUNG

Stellen Sie sicher, dass das Laufband während der Justierung nicht in Betrieb ist. Ziehen Sie zu Sicherheit den Sicherheitsschlüssel ab.

Nach längerer Nutzungsdauer oder nach dem Transport kann es vorkommen, dass das Laufband nicht mehr mittig justiert ist oder während des Trainings „wegrutscht". In diesem Falle muss das Laufband neu eingestellt werden, da es sonst zu Schäden und Funktionsbeeinträchtigungen kommen kann.

Laufband zentrieren:

Sie können das Laufband mittels eines Innen-Sechskant-Schlüssels am rechten, hinteren Ende des Hauptrahmens justieren (s. Abb.).

Ist das Laufband nach rechts verrutscht, so drehen Sie die rechte Stellschraube im Uhrzeigersinn (max. je ¼ Umdrehungen). Lassen Sie anschließend das Laufband für mind. 2 Umdrehungen laufen, um zu prüfen ob, die Justierung ausreichend ist. Wiederholen Sie ggf. diesen Vorgang bis die Matte zentriert ist.

Ist das Laufband nach links verrutscht, so drehen Sie die rechte Stellschraube gegen den Uhrzeigersinn (max. je ¼ Umdrehungen). Lassen Sie anschließend das Laufband für mind. 2 Umdrehungen laufen, um zu prüfen ob, die Justierung ausreichend ist. Wiederholen Sie ggf. diesen Vorgang bis die Matte zentriert ist.

Laufband spannen:



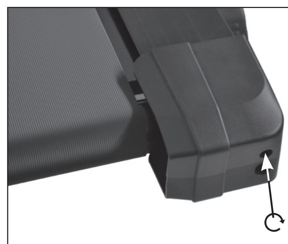
ACHTUNG

Achten Sie darauf, dass das Laufband nicht zu stramm gespannt wird, da dies sonst zu erhöhtem Verschleiß oder gar Schäden führen kann.

Sie können das Laufband mittels der beiden Stellschrauben am hinteren Ende des Hauptrahmens spannen (s. Abb.). Drehen Sie die linke und die rechte Stellschrauben gleichmäßig je eine viertel Drehung nach rechts (Uhrzeigersinn). Verwenden Sie hierfür einen Innen-Sechskant-Schlüssel. Stellen Sie anschließend das Laufband an und kontrollieren Sie, ob es nun ausreichend gespannt ist.









Wiederholen Sie den Vorgang solange, bis das Laufband beim Laufen nicht mehr „wegrutscht". Drehen Sie die Stellschrauben jedoch niemals mehr als eine Viertelumdrehung nach jeder Kontrolle. Sollte das Laufband zu stramm eingestellt sein, so lockern Sie die beiden Stellschrauben gleichmäßig.

Laufbandschmierung



Stellen Sie sicher, dass das Laufband während der Prüfung bzw. Schmierung nicht in Betrieb ist. Ziehen Sie zur Sicherheit den Sicherheitsschlüssel ab.

Das Laufband ist so konstruiert worden, dass es nur einen minimalen Wartungsaufwand benötigt. Es ist jedoch erforderlich, dass das Laufdeck von Zeit zu Zeit nachgeschmiert wird. Eine sorgfältige Schmierung garantiert eine ordnungsgemäße Funktion und verlängert die Lebensdauer des Geräts. Wir empfehlen die erste Schmierung spätestens nach den ersten 25 Betriebsstunden (2–3 Monate) und danach alle 50 Betriebsstunden (ca. 5–8 Monate) durchzuführen.
Verwenden Sie hierfür handelsübliches Silikon-Öl bzw. Spray.

Prüfung

Heben Sie eine Seite des Laufbandes an und fühlen Sie an der Oberseite des Laufdecks.
Wenn Sie noch Silikon ertasten können, ist keine Schmierung erforderlich. Fühlt sich die Oberfläche dagegen trocken an, so müssen Sie das Laufdeck nachschmieren.

Schmierung



Tragen Sie nicht zu viel Schmiermittel auf – maximal eine halbe Tube pro Anwendung! Wischen Sie überschüssiges Schmiermittel, welches unter Umständen seitlich herausquillt, mit einem Tuch ab. Sturzgefahr!

1. Heben Sie eine Seite des Laufbandes an.
2. Tragen Sie maximal die Hälfte der Schmiermitteltube (im Lieferumfang enthalten) auf die Oberfläche des Laufdecks auf. (s. Abb.)
3. Laufen Sie anschließend für etwa 3–5 Minuten mit einer geringen Geschwindigkeit auf dem Laufband, damit sich das Schmiermittel verteilen kann.



DEUTSCH

Technische Daten

Maße:	ca. 155 cm (L) x 73 cm (B) x 126 cm (H)
Gewicht:	ca. 56 kg
Klasseneinteilung:	HC
max. Gewichtsbelastung:	100 kg
Laufgeschwindigkeit:	1–12 km/h
Steigungsverstellung:	3-fach (1,5°–5,5°)
max. Dauerabgabeleistung:	1,0 KW
Maximalleistung:	1,8 KW

Entsorgung

Fitness-Gerät entsorgen



Das Fitness-Gerät darf am Ende der Lebensdauer nicht in den normalen Haushaltsabfall gelangen. Es muss stattdessen an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgeben werden.

Verpackungs-Recycling



Das Verpackungsmaterial ist teilweise wieder verwertbar. Entsorgen Sie die Verpackung umweltgerecht und führen Sie sie der Wertstoffsammlung zu. Entsorgen Sie sie bei einer öffentlichen Sammelstelle. Erfragen Sie bei der Stadt-/Gemeindeverwaltung die für Sie zuständige Entsorgungsstelle.

CE-Konformitätserklärung



Index-01

Firma:	**Prophete GmbH u. Co.KG**
Anschrift:	**Lindenstr. 50** **33378 Rheda-Wiedenbrück**
Marke:	**Rex**
Bezeichnung:	**New York**
Model:	**TX-600 Treadmill** **TX-800 Treadmill**

Für das bezeichnete Produkt wird bestätigt, dass es den Anforderungen der folgenden Europäischen Richtlinien entspricht.

2004/108/EG EMV-Richtlinie

Richtlinie des europäischen Parlamentes und des Rates vom 15.12.2004

2006/95/EG Niederspannungsrichtlinie

Richtlinie des europäischen Parlamentes und des Rates vom 12.12.2006

Die Übereinstimmung des Produktes mit den Richtlinien wird nachgewiesen, durch die vollständige Einhaltung der angeführten harmonisierten und nicht harmonisierten Normen:

EN 55014	Elektromagnetische Verträglichkeit, Anforderungen
EN 60335	Sicherheit elektrischer Geräte für den Hausgebrauch
EN 61000-6-1	Elektromagnetische Verträglichkeit, Fachgrundnorm
EN 61000-6-3	Elektromagnetische Verträglichkeit, Fachgrundnorm
EN 61000-6-6	Elektromagnetische Verträglichkeit, Fachgrundnorm

Andre Fuchs
Technische Leitung
Prophete GmbH & Co. KG

Torsten Wynarski
CE-Konforminator
Prophete GmbH & Co. KG

Ausstellungsort, Rheda-Wiedenbrück den 04.04.2012

Diese Erklärung bescheinigt die Übereinstimmung mit den genannten Richtlinien, sichert jedoch keine Eigenschaften im Sinne des Produkthaftungsgesetzes zu.

DEUTSCH

Gewährleistung

1. Gewährleistungsansprüche können Sie nur innerhalb eines Zeitraumes von max. 2 Jahren, gerechnet ab Kaufdatum, erheben. Unsere Gewährleistung ist auf die Behebung von Material- und Fabrikationsfehlern bzw. Austausch des Gerätes beschränkt. Die Erfüllung erfolgt nach unserer Wahl durch Instandsetzung des Gerätes. Unsere Gewährleistung ist für Sie kostenlos.

   Die Untersuchung der Störung und Ihrer Ursachen erfolgt stets durch unseren Kundendienst und umfasst:

   - Ersatzteillieferungen für die Reparaturarbeiten im Rahmen der Gewährleistung
   - Reparatur oder Austausch des defekten Bauteils

(Getauschte Ersatzteile gehen in unser Eigentum über.)

2. Bei berechtigtem Gewährleistungsanspruch gehen die Kosten des Versandes und die Kosten des Aus- und Einbaus zu unseren Lasten. Durch Vorlage der Kaufquittung ist der Gewährleistungsanspruch nachzuweisen.

3. Der Käufer verpflichtet sich, das gekaufte Gerät zu keinem anderen als in der Bedienungsanleitung vorgesehenen Zweck zu benutzen.

4. Wenn das Gerät von Dritten oder durch Einbau fremder Teile verändert worden ist bzw. eingetretene Mängel in ursprünglichem Zusammenhang mit der Veränderung stehen, erlischt der Gewährleistungsanspruch. Ferner erlischt der Gewährleistungsanspruch, wenn die Vorschriften über die Behandlung des Gerätes nicht befolgt worden sind.

5. Nicht eingeschlossen in die Gewährleistung sind:

   - Verbrauchsmaterial, das nicht in Zusammenhang mit Reparaturarbeiten an anerkannten Störungen steht.
   - alle Wartungsarbeiten oder sonstige Arbeit, die durch Abnutzung, Unfall oder Betriebsbedingungen so wie Benutzen unter Nichtbeachtung der Herstellerangaben entstehen.
   - alle Vorkommnisse, wie Geräuschentwicklung, Schwingungen, Abnutzung usw., die die Geräteeigenschaften nicht beeinträchtigen.
   - Schäden, die zurückzuführen sind auf:
     - den Einbau von Teilen von fremder Seite oder die Bemühungen des Benutzers, den Schaden selbst zu beheben.
     - die Nichtverwendung von Original-Ersatzteilen
     - Schäden, die durch mangelnde Pflege, ungeeignete Pflegemittel usw. entstanden sind.
   - Bauteile die dem Verschleiß, Abnutzung oder Verbrauch unterliegen (ausgenommen eindeutiger Material bzw. Herstellungsfehler) wie z. B.: – Lager – Leuchtmittel – Aufkleber – Riemen – Batterien usw.
   - Kosten für Wartungs-, Überprüfungs- und Säuberungsarbeiten.

6. Der Anspruch auf Gewährleistung berechtigt den Kunden nur, die Beseitigung des Mangels zu verlangen. Ansprüche auf Rückgabe oder Minderung des Kaufpreises gelten erst nach Fehlschlägen der Nachbesserung.

7. Die Prüfung und Entscheidung über einen Gewährleistungsanspruch obliegt dem Hersteller.

8. Ersatz eines mittelbaren oder unmittelbaren Schadens wird nicht gewährt.

9. Gewährleistungsansprüche werden nur dann berücksichtigt, wenn sie unverzüglich nach Feststellung des Mangels gegenüber der SI-Zweirad-Service GmbH erhoben werden.

10. Durch eine ausgeführte Gewährleistung wird die Gewährleistungsdauer weder erneuert noch verlängert. Die Geltendmachung von Gewährleistungsansprüchen nach Ablauf des Gewährleistungszeitraumes ist ausgeschlossen.

11. Andere als die vorstehend aufgeführten Abmachungen sind nur dann gültig, wenn sie vom Hersteller schriftlich bestätigt sind.

12. Sollte Ihr Gerät bei der Anlieferung Schaden genommen haben, vermerken Sie bitte alle Schäden auf dem Lieferschein. Lassen Sie die Schadensmeldung vom Lieferer (Markt, Spediteur) unterzeichnen und setzen Sie sich unverzüglich mit uns in Verbindung.

13. Sollten Sie mit dem von Ihnen erworbenen Gerätes ein technisches Problem haben, stehen Ihnen unsere Kundendienstmitarbeiter zur Verfügung:

(D)

SI-Zweirad-Service GmbH
Lindenstraße 50
33378 Rheda-Wiedenbrück

Telefon: 0 52 42 41 08 98 24
Telefax: 0 52 42/41 08 72
E-Mail: si-service@prophete.net
www.rex-sport.de

(AT) (CH)

SI-Zweirad-Service GmbH
Lindenstraße 50
33378 Rheda-Wiedenbrück

Telefon: +49 52 42 41 08 98 24
Telefax: +49 52 42 41 08 72
E-Mail: si-service@prophete.net
www.rex-sport.de





REX TX-600
TREADMILL

OPERATING INSTRUCTIONS

Table of contents

ENGLISH

Preface



Congratulations on your purchase of our fitness machine. You have purchased a really excellent product and will certainly enjoy using it.

To avoid injuring yourself or damaging the machine, please read the operating instructions carefully before using the machine for the first time. Keep the operating instructions in a safe place.

Kind regards,
Prophete GmbH u. Co. KG

Identification of important notes

Particularly important notes are identified in the operating instructions as follows:



This warning alerts you to possible hazards to your health or life or that of other persons which may occur with the handling or operation of this machine.



This note alerts you to possible hazards for your machine.



This information provides you with additional advice and tips.

Important safety instructions



Keep the operating instructions in a safe place. Make sure they are included in case you sell or pass the fitness machine on to someone else.



It is important for you to read through the instructions completely before assembling and using the machine.

The safe and highly productive use can only be achieved if the machine is properly assembled, maintained and used correctly. It is your obligation to inform all users of this machine about the hazards and safety precautions before use.

The machine complies with DIN EN 957-1/6 and is suitable only for private home use and may not be used commercially or for therapeutic purposes.

Use the machine only in dry indoor rooms at room temperature. Protect it from moisture, dust/dirt and extreme temperature fluctuations.

Only set up the machine on a solid, level surface and use a protective cover for the floor/carpet. Remove all sharp-edged objects from the surroundings and leave a free space of at least 0.5 m around the machine.

Make sure to prevent liquids (including perspiration!) from leaking into the inside of the machine or in the fitness computer.

Use the machine only as specified! If you find defective components during the assembly or the inspection, or if you hear unusual noises during use, stop your training immediately. Do not use the machine until the problem has been remedied.

Before using the exercise machine, check to see if all screws and nuts have been securely fastened and tightened.

The safety level of the machine can only be maintained if it is regularly checked for damage and wear. Have professionals carry out repairs and use only original spare parts.

Keep the machine away from children and house pets. It is only suitable for adults.

The machine is not designed for use by persons with restricted physical, sensory or mental abilities or lack of experience and/or knowledge unless they are supervised by a person responsible for their safety or have received instructions on how to use the machine from such a person.

The approved maximum weight of the user may not exceed 100 kg.

Before you begin training, consult your doctor to determine whether training could represent a risk to your health. Your doctor's advice is imperative if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.

Be aware of your body's signals! Incorrect or excessive training can impair your health or even damage it. Stop if any of the following symptoms occur: pain, tightness of chest, irregular heartbeat, shortness of breath, feelings of lightheadedness, dizziness or nausea. If only one of these conditions occurs, consult your doctor before continuing your exercise programme.

Wear suitable clothing when working out! Do not wear loose clothing with which you could get caught in the machine or which could restrict or hinder your movements. Always wear sturdy footwear during your workout.

The safety key is used to immediately stop the treadmill in case someone falls, or if there is an emergency situation. Therefore, never use the treadmill without carefully attaching the safety clip to your clothing. Before you begin your workout, make sure the safety clip cannot detach itself from your clothing unintentionally.

In an emergency situation (e. g. sudden dizziness, pain, etc.), step off from the exercise machine as follows:
1. Hold on to the side handgrips.
2. Step onto the side bases.
3. Remove the safety key.

Never jump onto a running treadmill!



Keep the operating instructions in a safe place. Make sure they are included in case you sell or pass the fitness machine on to someone else.

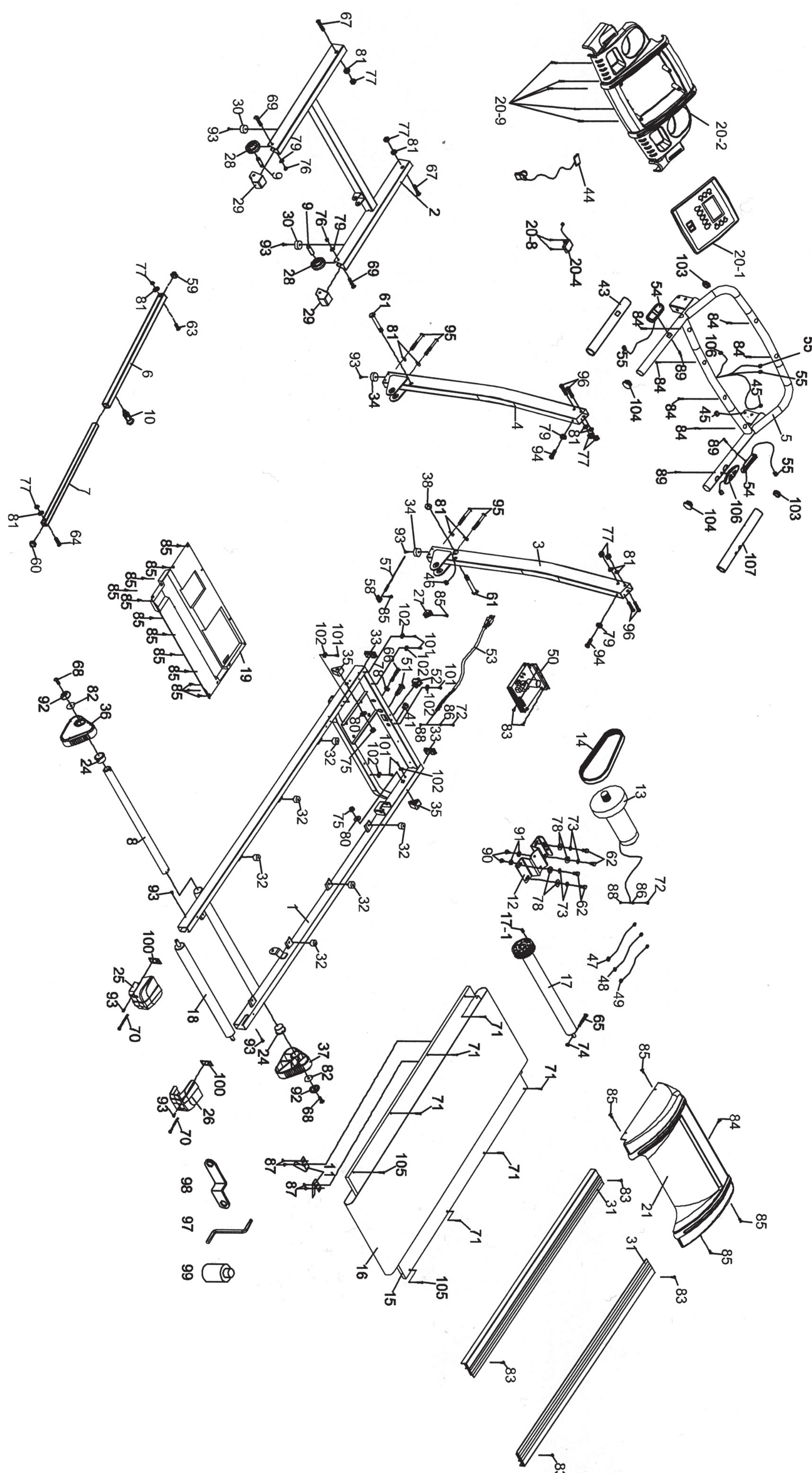


Let the belt fully come to standstill before you descend.

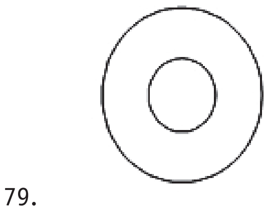
Shut off the fitness machine after the workout, or when cleaning or maintaining the device and disconnect the mains plug from the power outlet.

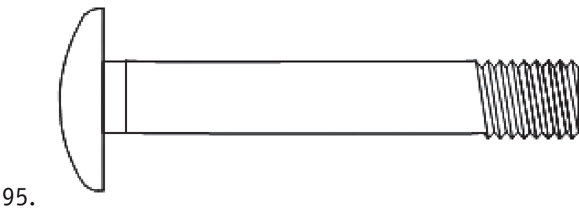
Use caution when lifting and moving the machine to, e. g., prevent injuries to your back. Always use lifting techniques if possible, or get someone to help you.

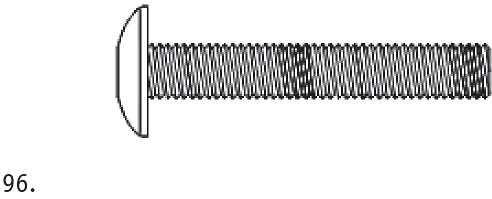
Exploded view

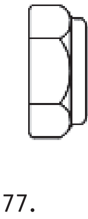


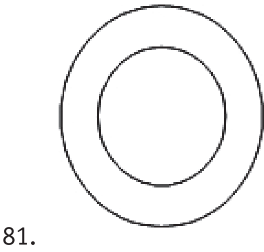
Parts list

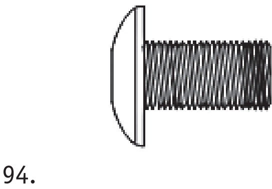

79.

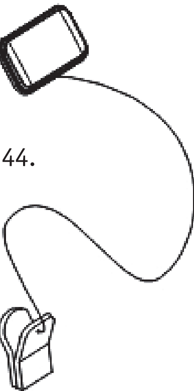

95.

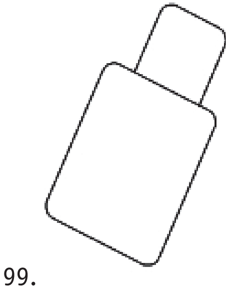

96.

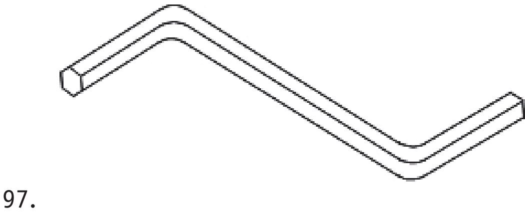

77.

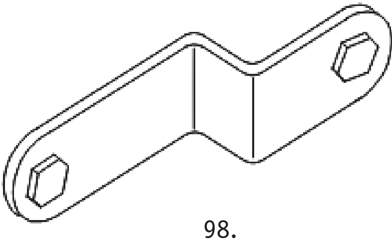

81.


94.


44.


99.


97.


98.

Stückliste

No.	Description	Size	Quantity
1	Main frame		1
2	Base frame		1
3	Frame part right		1
4	Frame part left		1
5	Frame part front		1
6	Outer cable		1
7	Inner cable		1
8	Incline adjustment		1
9	Sleeve		2
10	Locking knob		1
11	Belt guide		2
12	Motor mount		1
13	Motor		1
14	V-belt		1
15	Running surface		1
16	Walking belt		1
17	Roller front		1
17-1	Magnet		1
18	Roller rear		1
19	Housing cover		1
20	Computer		1
20~1	Computer display		1
20~2	Cover		1
20~4	Safety switch cable		1
20~8	Sheet metal screw	3 x 10	2
20~9	Sheet metal screw	3,5 x 12	5
21	Motor lid		1
24	Socket incline adjustment		2
25	Rear foot (L)		1
26	Rear foot (R)		1
27	Motor cover		1
28	Advancing wheel		2
29	Wheel cover		2
30	Rubber base	Ø6.5 x Ø26 x 10	2
31	Skirting strip		2
32	Rubber base		6
33	End cap	25x50	2
34	Rubber base	Ø4.5 x Ø25 x 15	2
35	Insulator		2
36	Incline adjustment (L)		1
37	Incline adjustment (R)		1
38	Wire rubber-protection sleeve		1
41	Grommet		1
43	Soft handle (L)		1
44	Safety key		1
45	Computer cable 900 mm (top)		1
46	Computer cable 1,650 mm (bottom)		1
47	Cable 100 mm x 764 x 764 (black)		1
48	Cable 250 mm x 764 x 764 (white)		1
49	Cable 250 mm x 764 x 764 (black)		1
50	Motor control		1
51	Disconnector		1
52	AC circuit-breaker		1
53	Power cable		1

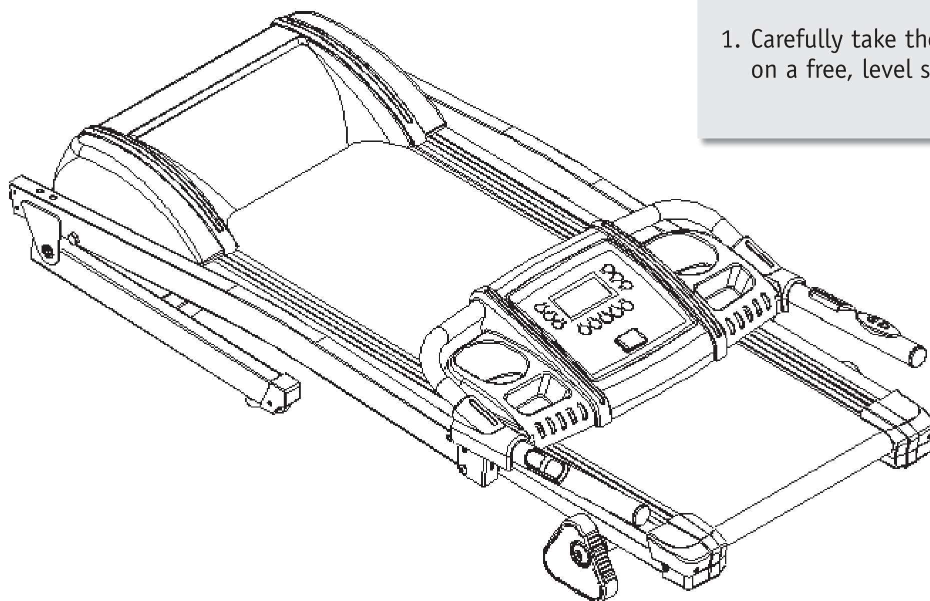
No.	Description	Size	Quantity
54	Hand pulse sensor		2
55	Cable 1000 mm (hand pulse sensor)		2
57	Sensor cable 1000 mm		1
58	Sensor holder		1
59	End cap	1" x 1"	1
60	End cap	21.4 x 21.4	1
61	Hexagon head screw	1/2" x 3-1/2"	2
62	Hexagon head screw	3/8" x 3/4"	4
63	Hexagon head screw	3/8" x 1-3/4"	1
64	Hexagon head screw	3/8" x 1-1/2"	1
65	Hexagon head screw	M8 x 60	1
66	Hexagon head screw	3/8" x 2-1/2"	1
67	Countersunk screw	3/8" x 2"	2
68	Allen screw	5/16" x 1-1/4"	2
69	Allen screw	5/16" x 1-3/4"	2
70	Cylinder screw bolt	1/4" x 60	2
71	Countersunk screw	M6 x 20	6
72	Phillips screw	M5 x 10	2
73	Spring clip	3/8" x 2T	4
74	Nut	M8 x 8T	1
75	Nut	1/2" x 8T	2
76	Nut	5/16" x 7T	2
77	Nut	3/8" x 7T	8
78	Washer	3/8" x 25 x 2T	5
79	Washer	5/16" x 18 x 1.5T	4
80	Washer	1/2" x 26 x 2T	2
81	Washer	3/8" x 19 x 1.5T	12
82	Washer	5/16" x 35 x 1.5T	2
83	Sheet metal screw	5 x 25	6
84	Sheet metal screw	5 x 16	7
85	Sheet metal screw	5 x 16	18
86	Spring clip		2
87	Sheet metal screw	4 x 12	4
88	Toothed washer	5 mm	2
89	Sheet metal screw	4 x 25	3
90	Hexagon head screw	M8 x 12	2
91	Spring clip	M8 x 1.5T	2
92	Cap	Ø8.5 x Ø36	2
93	Screw	5 x 19	8
94	Allen screw	5/16" x 1/2"	2
95	Allen screw	3/8" x 3-1/4"	4
96	Allen screw	3/8“ x 46	4
97	Allen wrench	M5/M6	1
98	Spanner	13/14	1
99	Lubricant		1
100	Rear roller plate		2
101	Screw	3.5 x 16	6
102	Cable tie		6
103	Cap		2
104	Covering cap		2
105	Countersunk screw	M6 x 25	2
106	Speed selector switch cable		1
107	Soft handle (R)		1

Assembly

STEP 1



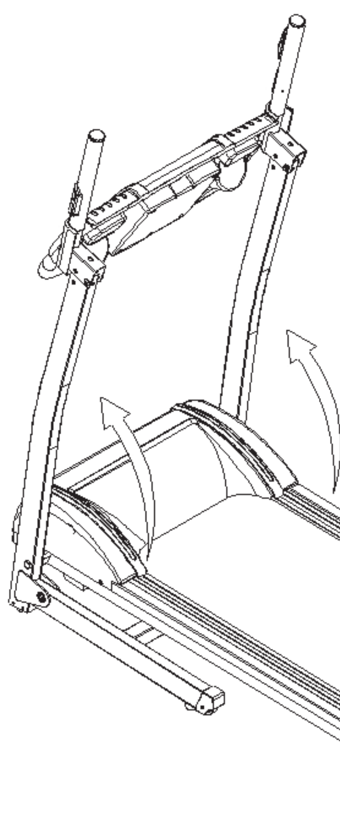
1. Carefully take the treadmill out of the box and lay it on a free, level surface.

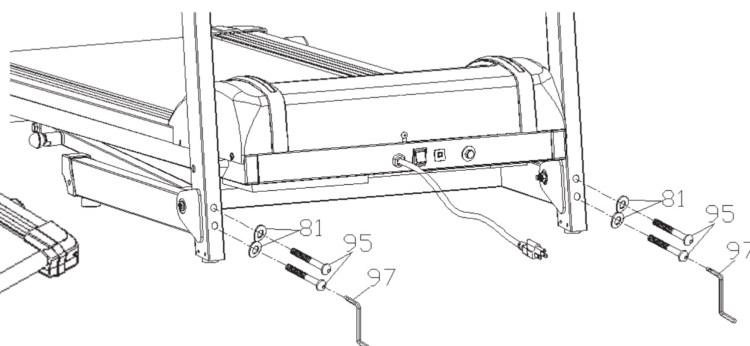


STEP 2



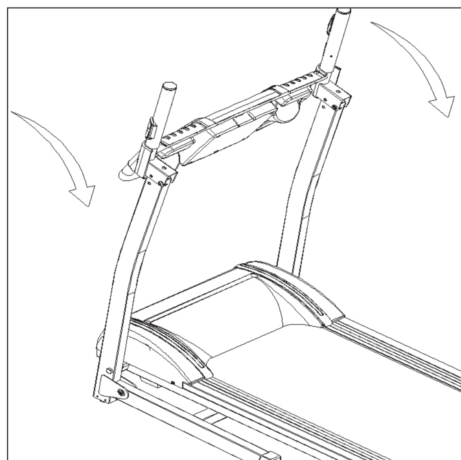
1. Flip both side frame parts with computer console to the front as illustrated.
2. Then respectively fix the left and right frame part with two 3/8" x 3-1/4" screws (95) and two 3/8" x 19 x 1.5T washers (81). Use the supplied Allen key (97) to tighten.





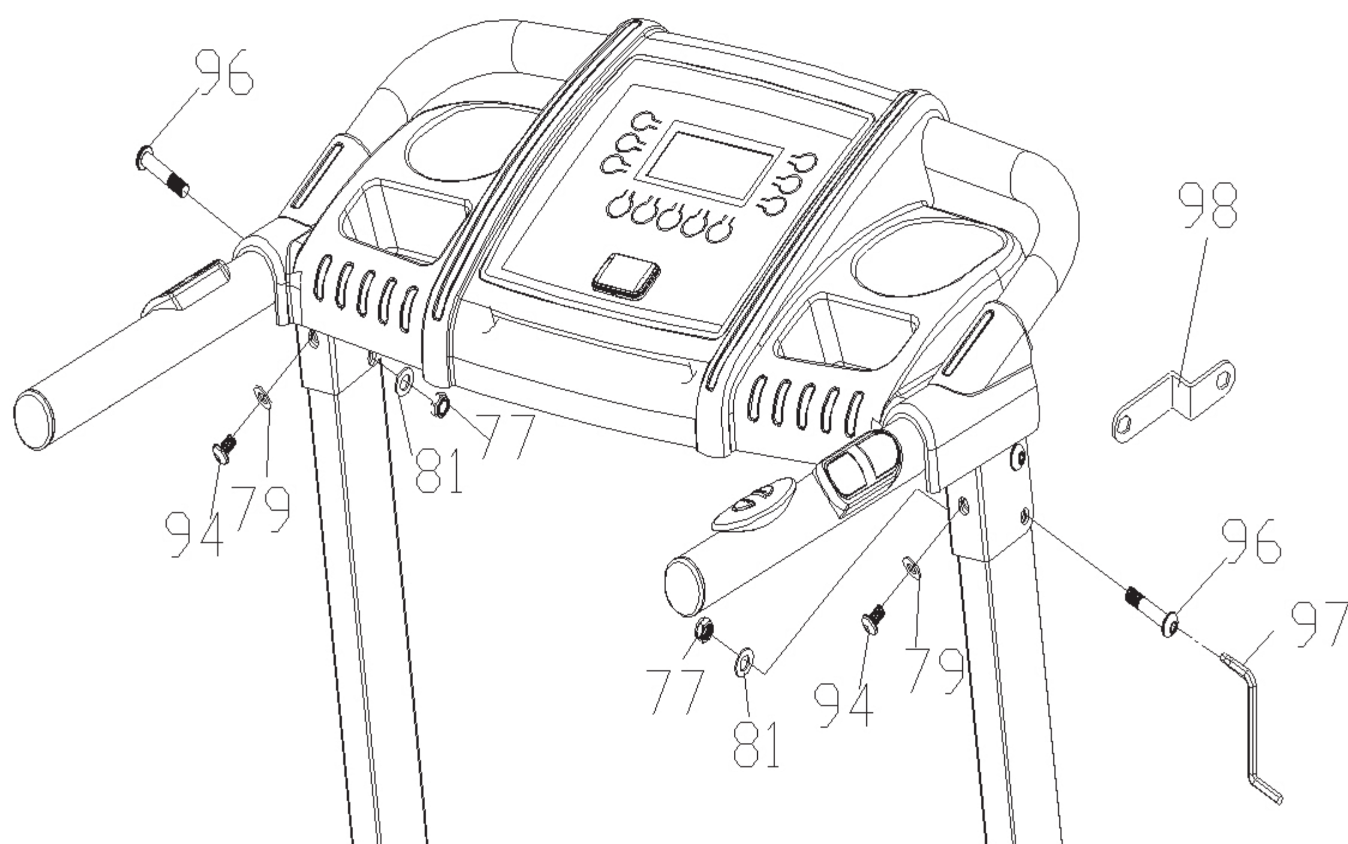
Assembly

STEP 3





1. Press down the front frame part (5) as illustrated so that it can be fastened to the side frame parts (3) + (4).
2. First secure the frame parts on the side with two 3/8" x 46 Allen screws (96), two 3/8" x 19 x 1.5T washers (81) and two 3/8" x 7T nuts (77) and then use two 5/16" x 1/2" Allen screws (94) and two 5/16" x 18 x 1.5T washers (79).
3. Firmly tighten the screws using the supplied tools (98) + (97).



Folding mechanism/Transport

Opening out

1. Stand behind the machine and pull the locking knob (Fig. 1)
2. Slowly lower the treadmill onto the ground. (Fig. 2)

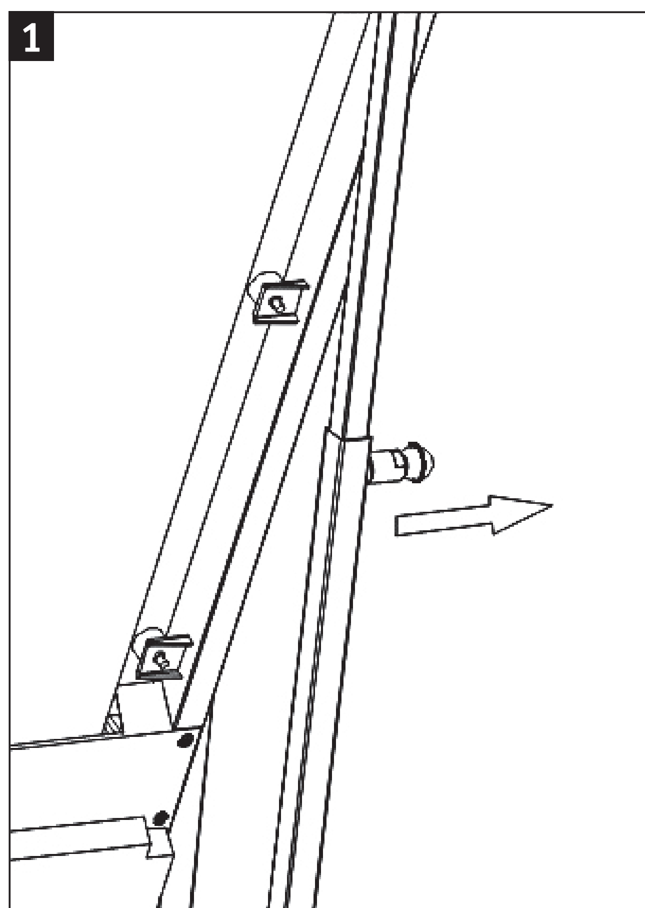
Folding together

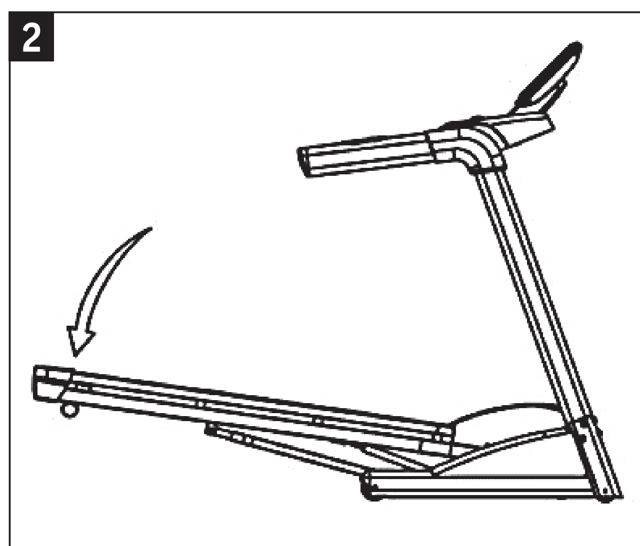
1. Pull the locking knob (Fig. 3) with your right hand and with your left hand lift up the treadmill to approx. 30 cm height.
2. Now lift the treadmill with both hands until it firmly engages in the locking mechanism. (Fig. 4)

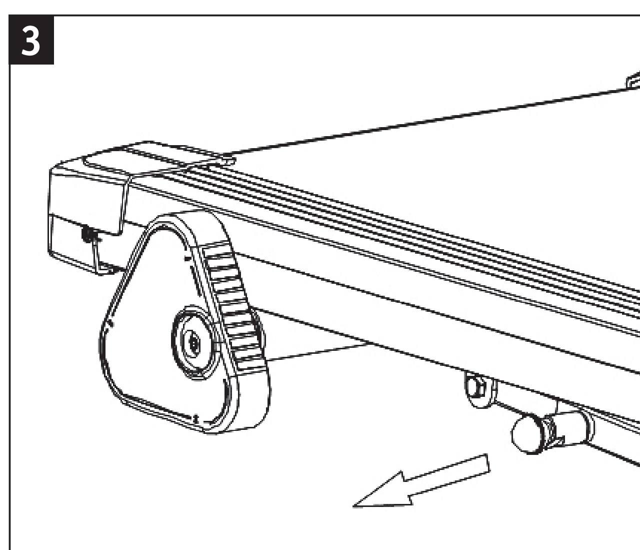
Transport

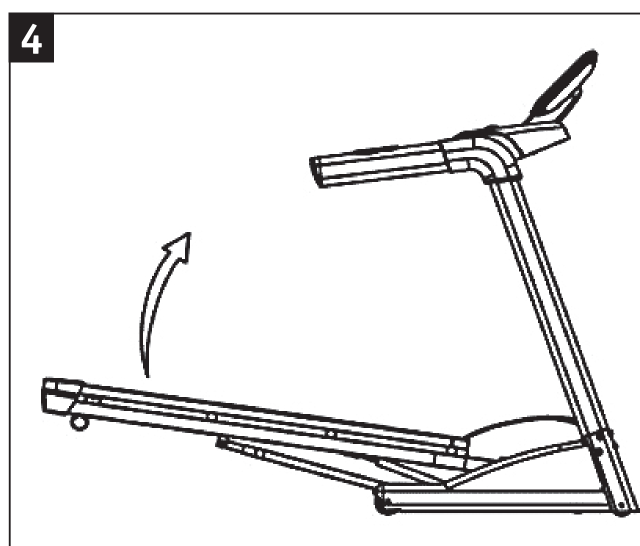
To shift the treadmill, the machine must be first folded together (see point "Folding together"). Make sure that the locking knob is engaged.

Slowly tilt the treadmill back until it stands on the transport rolls. You may now carefully move the device to the desired location. When choosing a suitable location, please observe the safety instructions at the beginning of these operating instructions.









Workout instructions

Using your fitness machine will provide you with numerous advantages. It will improve your physical fitness, emphasize your muscles, and help you lose weight in conjunction with a calorie-reduced diet.

DESIGNING YOUR WORKOUT/NOTES

To achieve an optimal workout, you should consider several important things regarding the manner (of working out) and organization of your workout before you begin. To improve your health and body, you should consider the following factors when planning your workout:

A Intensity

The workout must be organised in such a way that the physical effort during the workout is higher than your normal effort. But breathlessness or exhaustion may not occur. During an effective workout, your pulse should be between 70% and 85% of your maximum pulse (see also the „Workout Phase" chapter).
During the first few weeks of your workout, your pulse should be at roughly 70% of your maximum pulse and slowly increase to 85% of your maximum pulse in the following weeks and months. The workout requirements could be increased, e. g., by extending the workout duration and/or increasing the levels of difficulty according to your increasing condition. The following resources can help you to check your pulse rate:

a) You can feel your pulse rate yourself and count the beats per minute (e. g. at your wrist) → Measurement of pulse rate by the usual methods.
b) You can measure your pulse with the sensor surfaces attached to the handle.
c) You can also determine your pulse rate using specific calibrated pulse measuring devices.

Pulse measurement by sensor is only an orientation, as movement, friction, perspiration etc. can cause deviations from the actual pulse. The pulse beat related electrodermal effect of some people is so low that the result is insufficient for accurate pulse measurement.

B Frequency

Experts recommend 3–5 workout sessions per week, depending on your training goal. Your workout should be accompanied by a balanced and healthy diet. An average adult requires at least 3 workout sessions per week to change their body weight or improve their condition, or 2 workout sessions per week to maintain their current condition.

C Motivation

To successfully complete a training programme, regularity is a very important point. Mental preparation as well as a fixed time period and space per workout session will also contribute to that goal. We recommend you always keep your personal goal in sight and if possible, to workout only when you are in a good mood. Work out continuously so that each day helps you come closer to your training objective.

D Organisation of workout sessions

There are three workout phases that should be done during every workout:

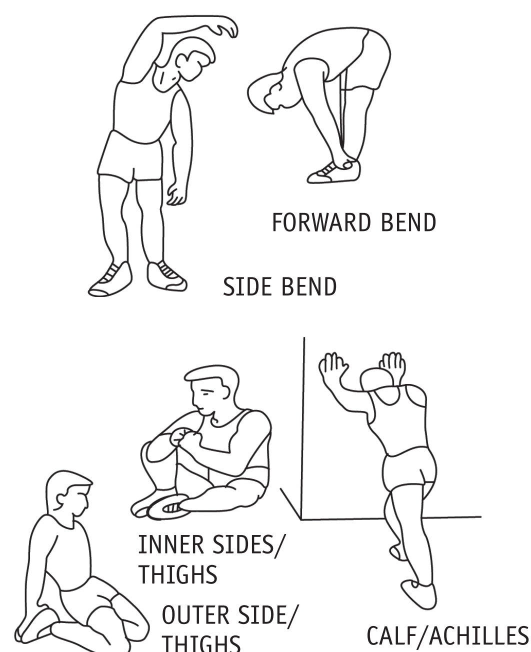
a) Warming up phase

b) Workout phase

c) Cooling down phase

1. Warming up phase

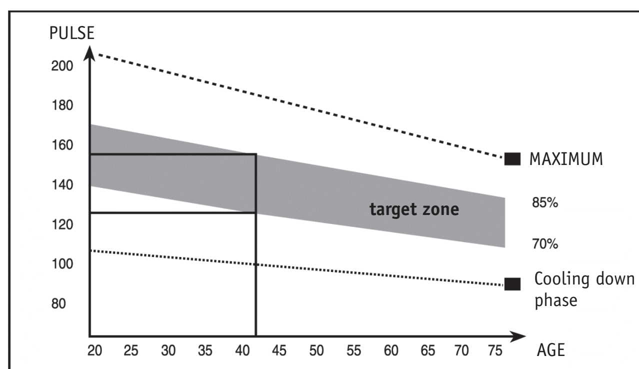
This phase contributes to improved circulation in your body and correct muscle function. It also decreases the risk of cramps and muscle injury. It is therefore recommended to start with a few stretching exercises (see figure) before every workout session. Each exercise should last approx. 30 seconds. Avoid sudden movements and do not strain your muscles. Stop the stretching exercise as soon as it hurts.



ENGLISH

2. Workout phase

When working out, make sure you keep an even and consistent speed. Optimal training means choosing a workout that keeps your pulse at a value of approx. 70%–85% of your maximum pulse (target zone). Use the graphic to read the matching target zone for you.



The workout phase should last at least 12 minutes. At the beginning, a workout time of approx. 15–20 minutes is usual.

Once you have reached a higher degree of fitness, you may have to work out longer and harder.

Watch your posture during the workout:

- Keep your torso upright
- Keep your eyes directed forwards
- Movement should occur from your legs
- Do not exercise without holding on! –
  Your arms are meant to stabilize your body.
- Lift your heels up slightly during the workout just as for the classic cross-country method.
- Change your grip position regularly

3. Cooling down phase

This phase is intended to relax your muscles and your cardiovascular system. To do so, e. g. reduce your speed for approx. 5 minutes. Then repeat the stretching exercises as described in Phase 1. Remember not to make any sudden movements in this phase and do not strain your muscles.

E Muscle development

To develop your muscles with the home exercise machine, you will have to choose a higher workout intensity. You may discover that your fitness is not sufficient enough to keep to the workout programme in its entirety.

In this case, modify your workout plan as follows:

You should work out during the warm up and cool down phase as usual. But at the end of the exercise phase, increase the intensity so that your legs receive a more intense workout. However, if you exceed the target zone of your pulse, you will have to decrease your speed!

F Weight loss

For your body to work correctly, it will need “fuel” just like a motor. The muscles receive oxygen from the cardiovascular system of the body. This oxygen supplies energy to the muscles on the one hand and is also used to burn carbohydrates or fats on the other hand. Due to the chemical composition, the conversion of body fats to energy can only then occur, if you do aerobic training, meaning you have sufficient oxygen while exercising. Anaerobic training (“being breathless”) causes oxygen deficiency, which means fat cannot be broken down. The body still has enough oxygen at 50% to 80% of the maximum pulse (maximum pulse = 220 – age) and can achieve the best results in this area regarding fat burning. Fat burning is increased the more often and longer you complete such a workout.

Operation

DEFAULT SETTINGS

Insert the mains plug into a 220/240 V power outlet (observe the safety instructions!) and switch on the fitness machine by using the master switch on the rear side (see Fig. 1).

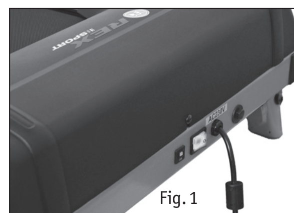

Fig. 1



Fig. 2

OVERVOLTAGE PROTECTION

To avoid damage caused by overvoltage, the fitness machine has been provided with an overvoltage protection switch. The protective switch is located on the rear side of the machine, directly next to the master switch (see Fig. 2). In the event of overvoltage, the protective switch pops out and breaks the electric circuit.
The fitness machine is thus completely deactivated. To put the treadmill back into operation after such an event, first switch off the machine with the master switch and disconnect the mains plug from the power outlet. Now press the protective switch back in; the fitness machine is now ready for operation again.

SAFETY KEY

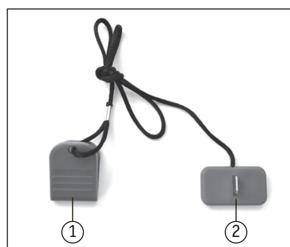


WARNING

Therefore, never use the treadmill without carefully attaching the safety clip ① to your clothing. Before you begin your workout, make sure the safety clip cannot detach itself from your clothing.

The treadmill can only be put into operation if the safety key ② is inserted in the contact point of the computer console.





The safety key is used to immediately stop the treadmill in case someone falls, or if there are other emergencies.

If the safety key ② is inserted back into the console, then all previously entered workout programmes or parameters will have to be entered again!

BUTTON FUNCTIONS



START/STOP:
Your workout is started or paused with the START/STOP button. If the button is pressed during your workout, the speed of the treadmill is slowly reduced until standstill. If the button is pressed again, the workout programme that was paused with the standstill of the treadmill can then be continued.

MODUS:
The MODUS button lets you choose the workout programme, or switch between display information during the workout.

RESET/EINGABE:
You can enter the workout parameters with the RESET/EINGABE button (LÖSCHEN/or reset the selected programmes and settings.

LANGSAMER (SLOWER):
You can set the workout parameters with the LANGSAMER button, or reduce the speed in 0.5 km/h increments during your workout.

SCHNELLER (FASTER):
You can set the workout parameters with the SCHNELLER button, or increase the speed in 0.5 km/h increments during your workout.

RUN/JOGGEN/WALK:
You can set a specified speed with the RUN, JOGGEN, WALK buttons.

RUN: 7 km/h JOGGEN: 5 km/h WALK: 3 km/h

DISPLAY INFORMATION

The display information in the large display changes automatically during the workout (SCAN). You can also select the display information manually by using the MODUS button. Should the display information change automatically again, then you must select the SCAN function with the MODUS button.

The following display information can be called up:

1. TIME
   The computer displays the current workout time. When a specified time is entered, the time runs backwards (countdown). Once the specified value is reached, the machine stops and an acoustic signal sounds.

2. SPEED
   The computer displays the set target speed in km/h.

3. DISTANCE
   The computer shows you the distance you've travelled. When a specified distance is entered, the display runs backwards (countdown). Once the specified value is reached, the machine stops and an acoustic signal sounds.

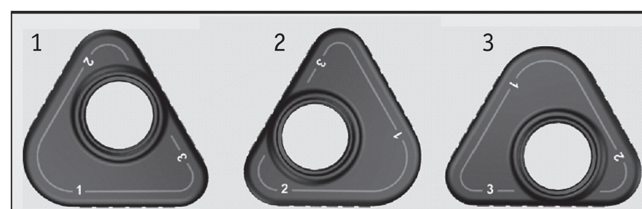
4. CALORIES
   The computer shows you the calories you have burned during the workout. After the number of calories to be burned has been entered, the display runs backwards (countdown) to zero. Once the specified value is reached, the machine stops and an acoustic signal sounds.

5. PULSE (pulse/heartbeat)
   The PULSE display reflects your current pulse rate in heartbeats per minutes. The display can only reflect the correct values if you properly grasp both sensors with the palms of your hands. Under the circumstances, it can take up to 2 minutes until the pulse rate is displayed.

WORKOUT PROGRAMMES

Incline adjustment

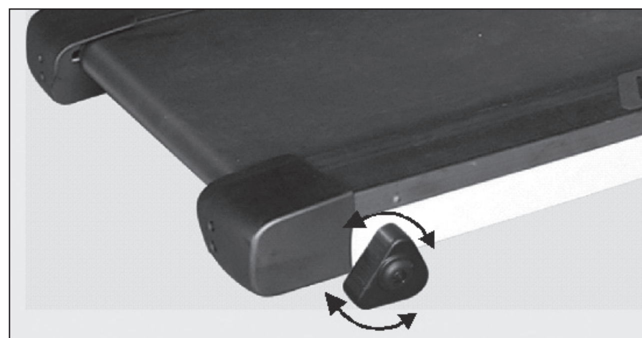
Regardless of the chosen workout programme, you can individually adjust the incline of the treadmill and thus the intensity. There are 3 incline angles to choose from. The following exercise programmes are available:



Level 1: 1,5° Level 2: 3,5° Level 3: 5,5°

Setting

Lift up the treadmill with your left hand at the rear end and turn the incline adjustment with your right hand. (see Fig.)



A Workout programmes (P1–P12)

There are 12 different available workout programmes. They differ in the sequence and the treadmill speed. One workout session lasts respectively 30 minutes.

You can select one of the 12 workout programmes with the MODUS button. The current workout programme is displayed in the top right display area (P1–P12). You start the selected programme by pressing the START/STOP button.

PROGRAM SERVEY

Program P1

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	1	2	2	2	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5	5	6	6	6	6	7	7	7	7	8	8	8	9	9	9

Program P2

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	9	9	9	8	8	8	8	8	7	7	7	7	6	6	6	6	5	5	5	5	4	4	4	4	3	3	2	2	1	1

Program P3

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	4	4	4	5	5	5	6	6	6	6	7	7	7	8	8	8	8	9	9	8	8	8	7	7	7	6	5	4	4	4

Program P4

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	4	4	4	5	5	5	6	6	6	6	7	7	6	6	6	7	7	7	8	8	8	9	9	9	8	8	8	6	5	4

Program P5

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	4	5	5	5	6	6	6	8	8	8	5	5	5	6	6	6	9	9	5	5	5	5	5	9	9	9	6	6	5	5

Program P6

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	6	6	7	7	7	8	8	8	8	9	9	9	9	9	8	8	8	8	9	9	9	8	8	8	9	9	9	8	8	8

Program P7

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	4	4	4	5	5	5	6	6	6	6	7	7	7	7	8	8	8	9	9	9	8	8	8	7	7	6	6	6	5	5

Program P8

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	3	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	9	9	9	8	8	7	7	6	6	8	8	9	9	9	9	8	8	7	7

Program P9

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	4	4	4	5	5	5	6	6	6	6	7	7	6	6	6	7	7	7	8	8	8	9	9	9	8	8	8	6	5	4

Program P10

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	3	4	5	6	5	6	6	5	4	2	1	2	3	6	7	6	6	5	4	2	6	5	3	6	4	3	6	5	4	2

Program P11

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5

Program P12

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	5	5	3	3	3	9	9	9	9	7	7	7	6	6	9	9	9	9	5	5	5	7	7	7	7	6	6	6	6	6

B Working out with workout parameters

You can set one of the three available workout parameters in this programme. Workout parameters are objectives which you can set according to your personal level of fitness, motivation or available time.

The following workout parameters are available:

Parameter	Setting range	Step	Remark
TIME	0:00~99:00 Min	± 1:00	specified value = 5:00 min
DIST (distance)	0.00~99.0 km	± 1	specified value = 5 km
CAL (calories)	10~9990 Cal	± 10	specified value = 500 Cal

Press the RESET/EINGABE button to choose the required workout parameter and then enter the required value with the SCHNELLER/LANGSAMER button.

If a workout parameter is not specified, you can use the RESET/EINGABE button to jump to the subsequent parameter.

After having entered all of the required workout parameters, you may begin running. Press the START/STOP button to do so. The machine emits an acoustic signal directly before the treadmill begins to move. You can individually adjust the speed using the SCHNELLER/LANGSAMER buttons, or by using the RUN/JOGGEN/WALK buttons. The treadmill reaches the specified target speed after a short time.

Training is ended as soon as the specified workout parameter has been reached.

C Manual

Instead of working with one of the specified workout programmes or workout parameters, you can also work out in the so-called manual workout programme. In this programme you can manually set the speed or adjust it at any time during your workout.

You start the manual workout programme by pressing the START/STOP button. If you have set one of the workout parameters or selected one of the 12 workout programmes, briefly remove the safety key to delete the entered values. The machine emits an acoustic signal directly before the treadmill begins to move. The beginning speed is 1 km/h. You can individually adjust the speed with the SCHNELLER/LANGSAMER buttons or with the RUN/JOGGEN/WALK buttons at any time during your workout. The machine reaches the specified target speed after a few seconds.

Care/Maintenance



DANGER

You must disconnect the mains plug from the power outlet before any care and maintenance work! MORTAL DANGER!

We recommend checking all machine parts that could loosen (screws, nuts, etc.) regularly every 2 to 4 weeks, depending on the frequency of use. Use a soft, perhaps slightly moistened cloth to clean. Do not use aggressive cleaning agents. Keep liquids of any type away from the computer and the machine interior, as the liquids could cause considerable functional impairments. The belt in the lower area of the exercise machine can develop rubber skid marks. This is completely normal.

Treadmill adjustment



WARNING

Make sure the treadmill is not in operation during the adjustment. Remove the safety key to ensure your safety.

After a longer period of use or after transport, the walking belt may no longer be centred or may "slip away" during your workout. In this case you will have to readjust the walking belt, as damage and functional impairments could occur.

Centring the walking belt:

You can adjust the walking belt with an M6 Allen key at the right rear end of the main frame (see Fig.).

If the walking belt has slipped over to the right, turn the right adjusting screw clockwise (no more than a 1/4 revolution).Then let the treadmill run for at least 2 revolutions to check if the adjustment is sufficient. Repeat this procedure until the belt is centred.

If the walking belt has slipped over to the left, turn the right adjusting screw anti-clockwise (no more than a 1/4 revolution). Then let the treadmill run for at least 2 revolutions to check if the adjustment is sufficient. Repeat this procedure until the belt is centred.

Tensioning the walking belt:

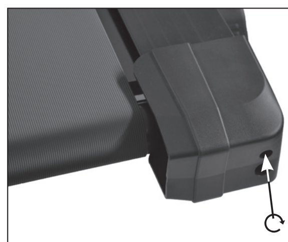
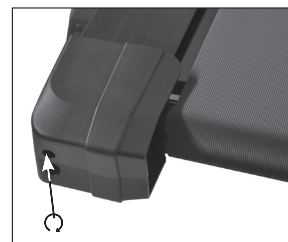


WARNING

Make sure not to tension the walking belt too strongly as this results in increased wear or even damage.

You can tension the walking belt with the two adjusting screws at the right rear end of the main frame (see Fig.). Turn the left and right adjusting screws evenly a quarter turn to the right (clockwise). Use an M6 Allen key for this. Then switch on the treadmill and check if it is sufficiently tensioned.



Repeat the procedure until the walking belt stops "slipping away" during running. However, never turn the adjusting screws more than a quarter turn after each check. If the walking belt is adjusted too tightly, evenly loosen both adjusting screws.

ENGLISH

Treadmill lubrication



Make sure the treadmill is not in operation during the adjustment. Remove the safety key to ensure your safety.

The treadmill has been constructed so that it only required minimum maintenance effort. However, it is necessary to lubricate the deck from time to time. Thorough lubrication guarantees proper function and increases the service life of the machine. We recommend the first lubrication after the first 25 operating hours (2–3 months) and then every 50 operating hours (approx. 5–8 months). Therefore use commercially available silicone oil or spray.

Inspection

Lift up one side of the walking belt and feel the top side of the deck. If you can still feel the silicon, then lubrication is not necessary. But if the surface feels dry, you must relubricate the deck.

Lubrication



Do not apply too much lubricant – no more than half a tube per application! Use a cloth to wipe off excess lubricant that may ooze out at the sides. DANGER OF FALLING!

1. Lift up one side of the walking belt.
2. Apply no more than half of the lubricant tube (included in the delivery) onto the surface of the deck. (see Fig.)
3. Then run on the treadmill for approx. 3–5 minutes at a low speed to help distribute the lubricant.



Technical data

Dimensions:	approx. ca. 155 cm (L) x 73 cm (B) x 126 cm (H)	running speed:	1–12 km/h
Weight:	approx. ca. 56 kg	pitch adjustment:	3-fold (1,5°– 5,5°)
Classification:	HC	Max. continuous output power:	1,0 KW
Max. Weight load:	100 kg	Maximum output:	1,8 KW

ENGLISH

Disposal

Disposing of the fitness machine



At the end of its useful life, the fitness machine may not be disposed of in normal household rubbish. Instead, it must be deposited at a collection point for the recycling of electrical and electronic devices.

Packaging recycling



The packaging material is partially re-useable. Dispose of the packaging in an environmentally friendly manner and add it to the recyclable waste. Dispose of the packaging at a public collection point. Enquire of your city/municipal administration for your nearest available disposal point.

CE Declaration of Conformity



Index-01

Company:	**Prophete GmbH u. Co.KG**
Adress:	**Lindenstr. 50**
	33378 Rheda-Wiedenbrück
Brand:	**Rex**
Designation:	**New York**
Model:	**TX-600 Treadmill**
	TX-800 Treadmill

For the designated product we hereby confirm that it complies with the requirements of the following European directives.

2004/108/EC EMC Directive

Directive of the European Parliament and of the Council dated 15.12.2004

2006/95/EC Low Voltage Directive

Directive of the European Parliament and of the Council dated 12.12.2006

The product conforms to the directives as is proven by full compliance with the listed harmonized and non-harmonized standards:

EN 55014	Electromagnetic compatibility, requirements
EN 60335	Safety of electrical devices for household use
EN 61000-6-1	Electromagnetic compatibility, generic standard
EN 61000-6-3	Electromagnetic compatibility, generic standard
EN 61000-6-6	Electromagnetic compatibility, generic standard

Andre Fuchs
Technical Management
Prophete GmbH & Co. KG

Torsten Wynarski
Conformance Officer
Prophete GmbH & Co. KG

Place of issue, Rheda-Wiedenbrück, dated 04.04.2012

This declaration certifies the conformance to the stated directives, but does not guarantee any attributes in the meaning of the product liability act.

Warranty

1. You may only assert warranty claims within a period of max. 2 years as of the purchase date. Our warranty is limited to the elimination of material and fabrication defects, or the replacement of the machine. Realisation occurs according to our choice through repair to the machine. Our warranty is free of charge.

   The malfunction and its causes are always examined by our customer service and includes:

   - Spare parts delivery for the repair work within the scope of the warranty
   - Repair or replacement of the defective component

(Replaced spare parts will be passed to our possession.)

2. For eligible warranty claims, the costs for shipping and the costs for disassembly and installation will be charged at our expense. Warranty claims must be verified by submitting the purchase receipt.
3. The buyer agrees to use the purchased machine for no other purpose than as designated in the operating instructions.
4. The warranty expires if the machine is modified by third parties, or changed by installing outside parts, or defects that occurred in initial conjunction with the change. Further, the warranty claim also expires if the regulations regarding the management of the machine were not observed.
5. Not included in the warranty:
   - Expendable items not associated with repair work on recognised malfunctions.
   - All maintenance work or other work that developed due to wear, accident or operating conditions as well as use with disregard to the manufacturers' specifications.
   - All events, such as noise development, vibrations, wear, etc. that do not affect the machine qualities.
   - Damage caused by:
     – installing parts by third parties or the efforts of the user to remedy the damage himself.
     – not using original spare parts
     – damage caused by lack of care, unsuitable care products, etc.
   - Components subject to wear or use (except clear material or manufacturer defects), such as: – Bearings – Lamps – Stickers – Belts – Batteries, etc.
   - Costs for maintenance, inspection and cleaning work.
6. Warranty claims only authorize the customer to demand the elimination of the defect. Claims for return or reduction of the purchase price only apply after subsequent improvement fails.
7. The examination and decision about a warranty claim is incumbent upon the manufacturer.
8. The replacement of direct or indirect damage will not be granted.
9. Warranty claims will only be considered if lodged with SI-Zweirad-Service-GmbH directly after finding the defect.
10. An executed warranty will neither renew nor extend the period of warranty. Asserting warranty claims after the period of warranty has expired is precluded.
11. Arrangements other than the above-mentioned only then apply if they are confirmed by the manufacturer in writing.
12. If your machine sustained damage during the delivery, please record all damage on the delivery note. Have the supplier (market, carrier) sign the damage report and then contact us immediately.
13. Should you have a technical problem with the machine you have acquired, our customer service staff are available:

(D)
SI-Zweirad-Service GmbH
Lindenstraße 50
33378 Rheda-Wiedenbrück
Germany
Phone: 0 52 42 41 08 98 24
Fax: 0 52 42/41 08 72
E-Mail: si-service@prophete.net
www.rex-sport.de

(AT) (CH)
SI-Zweirad-Service GmbH
Lindenstraße 50
33378 Rheda-Wiedenbrück
Germany
Phone: +49 52 42 41 08 98 24
Fax: +49 52 42 41 08 72
E-Mail: si-service@prophete.net
www.rex-sport.de

ENGLISH





REX TX-600
TAPIS ROULANT

MANUEL DE L'UTILISATEUR

Sommaire

Avant-propos



Nous vous félicitons d'avoir acheté notre appareil de remise en forme. Vous avez fait l'acquisition d'un produit qui est vraiment d'excellente qualité et qui vous apportera certainement beaucoup de satisfactions.

Avant la première utilisation, veuillez lire impérativement le manuel de l'utilisateur avec attention afin d'éviter tout dommage sur l'appareil ou toute blessure. Conservez soigneusement le manuel de l'utilisateur.

Cordialement
Prophete GmbH u. Co. KG

FRANÇAISE

Identification des remarques importantes

Dans le manuel de l'utilisateur, les remarques particulièrement importantes sont identifiées comme suit :



Ce symbole attire votre attention sur des dangers possibles qui pourraient menacer votre santé, votre vie ou celle d'autres personnes dans le cadre de l'utilisation de l'appareil.



Ce symbole attire votre attention sur des dangers possibles menaçant votre appareil.



Ce symbole d'information vous indique des conseils et des astuces supplémentaires.

Consignes de sécurité importantes



Conservez soigneusement le manuel de l'utilisateur. Donnez-le également à l'acheteur en cas de vente ou de cession de l'appareil de remise en forme.



Il est important que vous lisiez entièrement le manuel de l'utilisateur avant d'assembler l'appareil et de l'utiliser.

Une utilisation sûre et performante ne peut être obtenue que si l'appareil est assemblé, entretenu et utilisé de manière conforme. Tous les utilisateurs de cet appareil ont l'obligation de s'informer avant l'utilisation des dangers existants et des mesures de précaution.

L'appareil satisfait aux spécifications de la norme DIN EN 957-1/6; il est exclusivement destiné à un usage domestique et non à une utilisation commerciale ou thérapeutique.

Utilisez l'appareil uniquement dans des locaux secs et à température ambiante. Protégez-le de l'humidité, de la poussière/saleté et des variations extrêmes de température.

Placez l'appareil sur une surface stable et plane ; utilisez une protection pour le sol ou la moquette. Éloignez tous les objets contondants des alentours de l'apparei ; conservez un espace libre d'au moins 0,5 m tout autour de l'appareil.

Assurez-vous qu'aucun liquide (sueur compris !) ne peut pénétrer à l'intérieur de l'appareil ou dans la console d'entraînement.

Utilisez l'appareil uniquement de la manière prescrite ! Si, pendant le montage ou lors du contrôle, vous découvrez des pièces défectueuses, ou bien si vous percevez des bruits inhabituels pendant l'utilisation, stoppez immédiatement votre entraînement. Ne pas utiliser l'appareil tant que le problème n'est pas résolu.

Avant l'utilisation de votre vélo elliptique, contrôlez que toutes les vis et tous les écrous sont correctement vissés et bien serrés.

Le niveau de sécurité de l'appareil ne peut être maintenu que s'il bénéficie de contrôles réguliers concernant l'absence de dommage et l'existence d'usure. Faites exécuter les réparations par un personnel qualifié et n'utilisez que des pièces détachées originales.

Tenir les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'appareil. Cet appareil est exclusivement destiné aux adultes.

L'appareil n'est pas conçu pour être utilisé par des personnes présentant une diminution de leurs capacités physiques, sensorielles ou mentales, ni par des personnes manquant d'expérience ou de connaissances, sauf si elles sont placées sous la surveillance d'une personne responsable de leur sécurité ou qu'elles ont reçu des instructions leur indiquant comment utiliser l'appareil.

Le poids maximum admissible de l'utilisateur ne doit pas dépasser 100 kg.

Avant d'entamer votre entraînement, consultez un médecin pour déterminer si l'entraînement pourrait constituer un risque pour votre santé. Le conseil d'un médecin est incontournable si vous devez prendre des médicaments qui exercent une influence sur la fréquence cardiaque, la pression sanguine ou le taux de cholestérol.

Tenez compte des signaux qu'envoie votre corps ! Un entraînement incorrect ou excessif peut affecter votre santé, voire lui nuire. Cessez les exercices dès que vous percevez les symptômes suivants : douleur, tension dans la poitrine, battements cardiaques irréguliers, essoufflement, sentiment d'étourdissement, vertige ou nausée. Si jamais un seul de ces symptomes devait se manifester, consultez votre médecin avant de poursuivre votre programme d'entraînement.

Portez des vêtements adaptés à votre entraînement ! Évitez de porter des vêtements trop larges qui pourraient rester accrochés à l'appareil ou qui pourraient gêner ou empêcher vos mouvements. Portez toujours des chaussures maintenant bien le pied pendant l'entraînement.

La clé de sécurité sert à stopper immédiatement le tapis de course en cas de chute ou d'urgence. N'utilisez donc jamais le tapis de course sans avoir soigneusement fixé le clip de sécurité à vos vêtements. Avant d'entamer l'entraînement, vérifiez que le clip de sécurité ne s'est pas détaché involontairement de vos vêtements.



Conservez soigneusement le manuel de l'utilisateur. Donnez-le également à l'acheteur en cas de vente ou de cession de l'appareil de remise en forme.



En cas d'urgence (p. ex. vertige soudain, douleur, etc.), descendez de l'appareil de remise en forme comme suit :
1. Tenez-vous bien aux poignées latérales.
2. Posez les pieds sur les bordures latérales.
3. Retirez la clé de sécurité.

Ne sautez jamais du tapis de course pendant la marche !

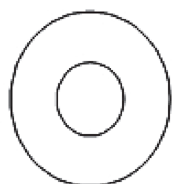
Permettre à la bande de bien venir à l'arrêt avant de descendre.

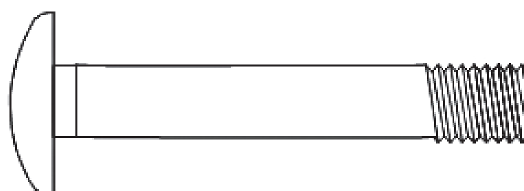
Coupez l'appareil de remise en forme après l'entraînement, pour le nettoyage ou l'entretien et retirer le connecteur de la prise d'alimentation électrique.

Soyez prudents lorsque vous soulevez et que vous déplacez l'appareil afin d'éviter toute lésion dorsale. Si possible, utilisez toujours des techniques de levage ou demandez de l'aide.

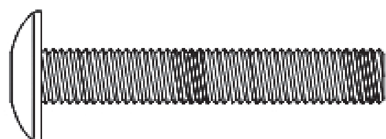
Vue éclatée

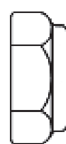
Nomenclature des pièces

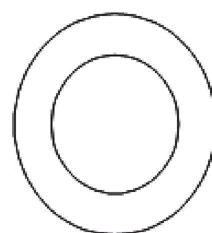

79.

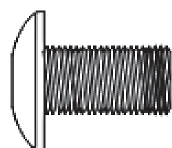

95.

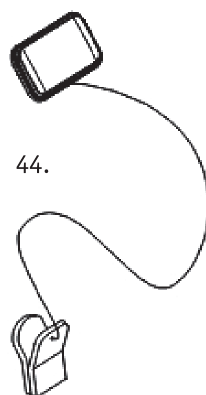
FRANÇAISE

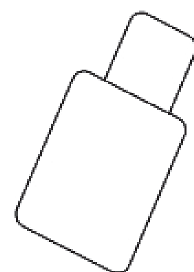

96.

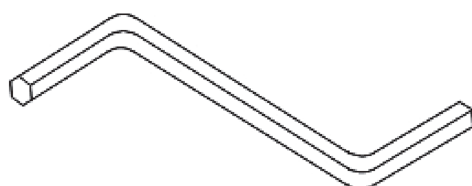

77.

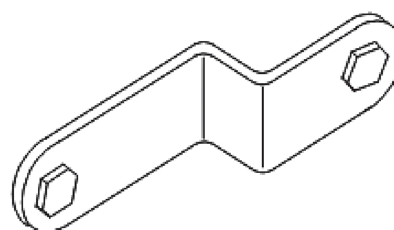

81.


94.


44.


99.


97.


98.

Nomenclature des pièces

No.	Description	Taille	Quantité
1	Châssis		1
2	Sous-châssis		1
3	Demi-châssis, droite		1
4	Demi-châssis, gauche		1
5	Avant de châssis		1
6	Tube télescopique extérieur		1
7	Tube télescopique intérieur		1
8	Réglage de l’inclinaison		1
9	Douille		2
10	Bouton de serrage		1
11	Guidage de tapis		2
12	Support du moteur		1
13	Moteur		1
14	Courroie trapézoïdale		1
15	Bordure latérale		1
16	Bande de déroulement		1
17	Rouleau avant		1
17-1	Aimant		1
18	Rouleau arrière		1
19	Couvercle de carter		1
20	Console d’entraînement		1
20~1	Écran de la console		1
20~2	Couvercle		1
20~4	Câble de l’interrupteur de sécurité		1
20~8	Vis à tôle	3 x 10	2
20~9	Vis à tôle	3,5 x 12	5
21	Capot du moteur		1
24	Douille Réglage de l’inclinaison		2
25	Stabilisateur arrière (G)		1
26	Stabilisateur arrière (D)		1
27	Couvercle de moteur		1
28	Roue de transport		2
29	Couvercle de roue		2
30	Pied en caoutchouc	Ø6.5 x Ø26 x 10	2
31	Plinthe		2
32	Pied en caoutchouc		6
33	Embout de cadre	25x50	2
34	Pied en caoutchouc	Ø4.5 x Ø25 x 15	2
35	Isolateur		2
36	Réglage de l’inclinaison (G)		1
37	Réglage de l’inclinaison (D)		1
38	Gaine caoutchouc de protection de fil		1
41	Douille		1
43	Poignée mousse (G)		1
44	Clé de sécurité		1
45	Câble de console 900 mm (sup.)		1
46	Câble de console 1 650 mm (inf.)		1
47	Câble 100mm × 764 × 764 (noir)		1
48	Câble 250mm × 764 × 764 (blanc)		1
49	Câble 250mm × 764 × 764 (noir)		1
50	Commande du moteur		1
51	Interrupteur		1
52	Contacteur à courant alternatif		1
53	Câble d’alimentation électrique		1

FRANÇAISE

No.	Description	Taille	Quantité
54	Capteur de pouls		2
55	Câble 1000 mm (capteur de pouls)		2
57	Câble de capteur 1000 mm		1
58	Support de capteur		1
59	Embout terminal	1" x 1"	1
60	Embout terminal	21.4 x 21.4	1
61	Vis à tête hexagonale	1/2" x 3-1/2"	2
62	Vis à tête hexagonale	3/8" x 3/4"	4
63	Vis à tête hexagonale	3/8" x 1-3/4"	1
64	Vis à tête hexagonale	3/8" x 1-1/2"	1
65	Vis à tête hexagonale	M8 x 60	1
66	Vis à tête hexagonale	3/8" x 2-1/2"	1
67	Vis à tête plate	3/8" x 2"	2
68	Vis Allen	5/16" x 1-1/4"	2
69	Vis Allen	5/16" x 1-3/4"	2
70	Boulon à tête cylindrique	1/4" x 60	2
71	Vis à tête plate	M6 x 20	6
72	Vis cruciforme	M5 x 10	2
73	Rondelle ressort	3/8" x 2T	4
74	Écrou	M8 x 8T	1
75	Écrou	1/2" x 8T	2
76	Écrou	5/16" x 7T	2
77	Écrou	3/8" x 7T	8
78	Rondelle d’appui	3/8" x 25 x 2T	5
79	Rondelle d’appui	5/16" x 18 x 1.5T	4
80	Rondelle d’appui	1/2" x 26 x 2T	2
81	Rondelle d’appui	3/8" x 19 x 1.5T	12
82	Rondelle d’appui	5/16" x 35 x 1.5T	2
83	Vis à tôle	5 x 25	6
84	Vis à tôle	5 x 16	7
85	Vis à tôle	5 x 16	18
86	Rondelle ressort		2
87	Vis à tôle	4 x 12	4
88	Rondelle dentée	5 mm	2
89	Vis à tôle	4 x 25	3
90	Vis à tête hexagonale	M8 x 12	2
91	Rondelle ressort	M8 x 1.5T	2
92	Capuchon	Ø8.5 x Ø36	2
93	Vis	5 x 19	8
94	Vis Allen	5/16" x 1/2"	2
95	Vis Allen	3/8" x 3-1/4"	4
96	Vis Allen	3/8“ x 46	4
97	Clé Allen	M5/M6	1
98	Clé plate	13/14	1
99	Lubrifiant		1
100	Plaque arrière de rouleau		2
101	Vis	3.5 x 16	6
102	Serre-câbles		6
103	Capuchon		2
104	Bouchon		2
105	Vis à tête plate	M6 x 25	2
106	Câble de sélecteur de régime		1
107	Poignée mousse (D)		1

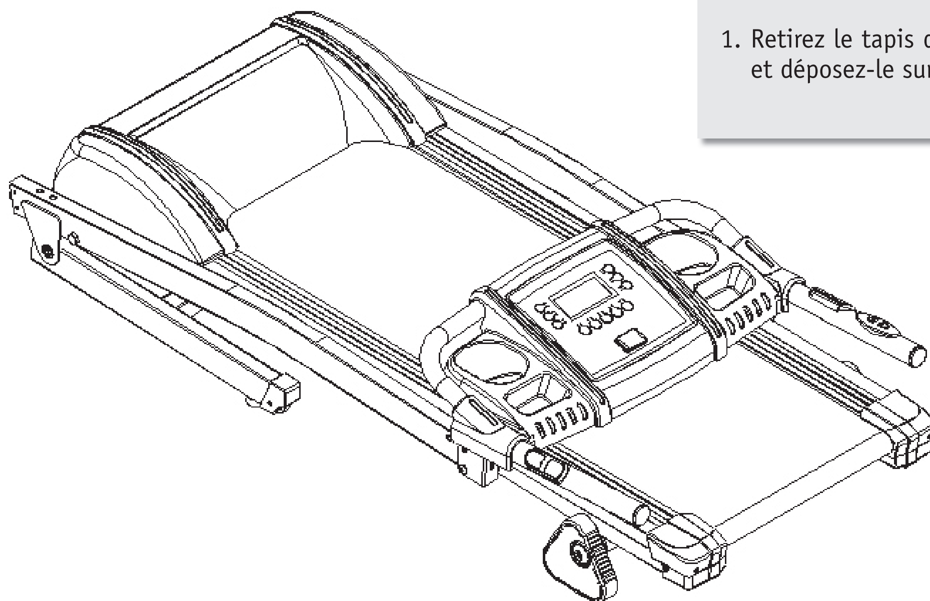
Montage

ÉTAPE 1



ATTENTION

1. Retirez le tapis de course du carton avec précaution et déposez-le sur une surface libre et plane.

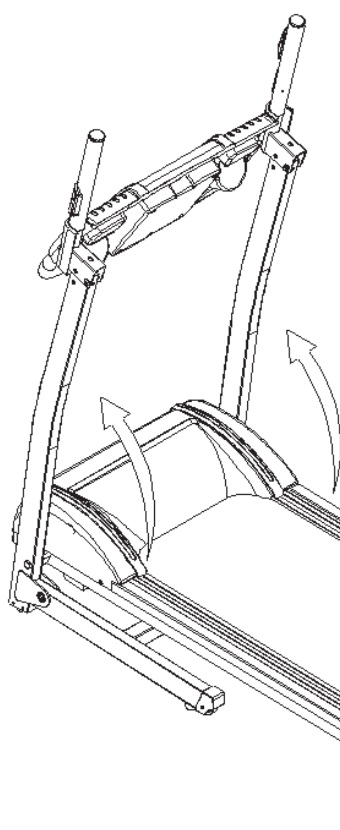


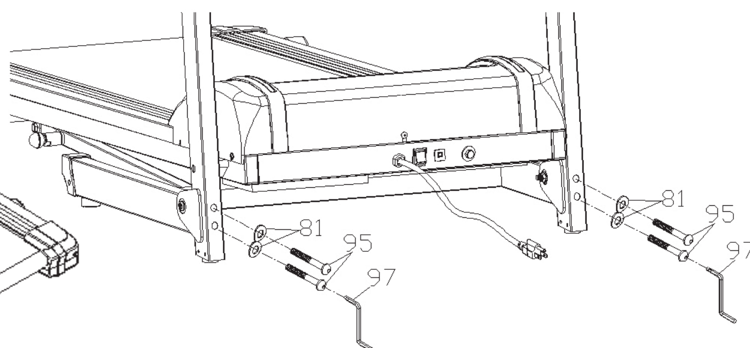
ÉTAPE 2



ATTENTION

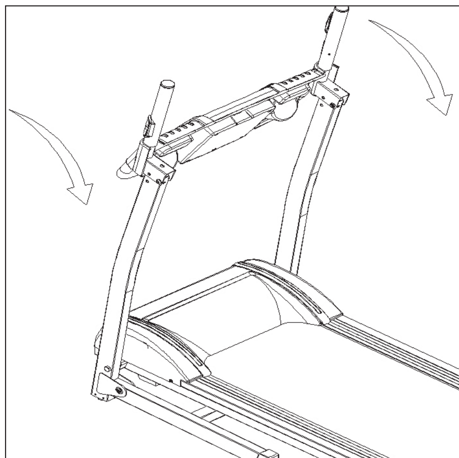
1. Basculez vers l'avant les deux éléments latéraux du châssis, avec la console d'entraînement, comme indiqué sur l'illustration.
2. Fixez ensuite les demi-châssis gauche et droite avec chacun deux vis 3/8" × 3-1/4" (95) et deux rondelles d'appui 3/8" × 19 × 1.5T (81). Pour serrer, utiliser la clé Allen fournie (97).





Montage

ÉTAPE 3

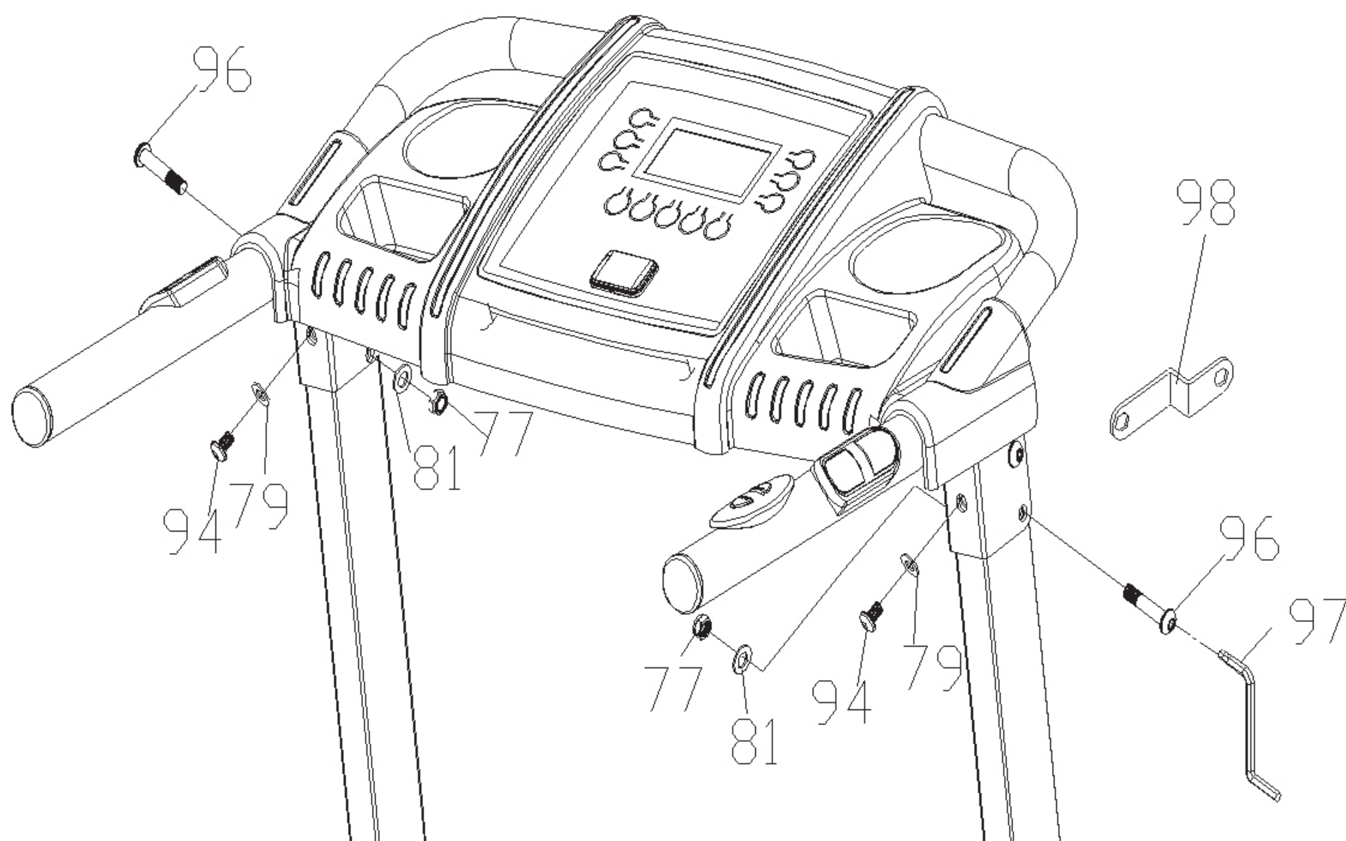




ATTENTION

1. Abaissez comme indiqué sur l'illustration l'avant du châssis (5) vers le bas pour qu'il puisse être fixé sur les deux demi-châssis (3) + (4).
2. Fixez tout d'abord les éléments du châssis avec deux vis Allen 3/8" × 46 (96), deux rondelles d'appui 3/8" × 19 × 1.5T (81), ainsi que les deux écrous 3/8" × 7T (77) et ensuite, à l'arrière et au milieu avec deux vis Allen 5/16" × 1/2" (94) et deux rondelles d'appui 5/16" × 18 × 1.5T (79).
3. Serrez les vis à fond au moyen des outils fournis (98) + (97).

FRANÇAISE



Mécanisme de pliage/Transport

Déplier

1. Placez-vous derrière l'appareil et tirez sur le bouton de verrouillage (ill. 1)
2. Laissez le tapis de course descendre doucement jusqu'au sol. (ill. 2)

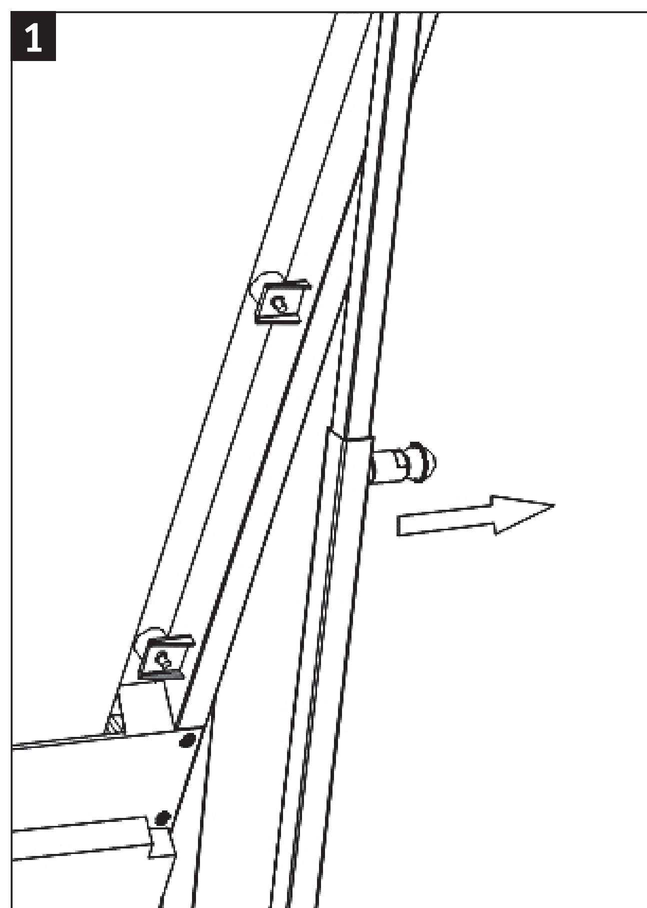
Replier

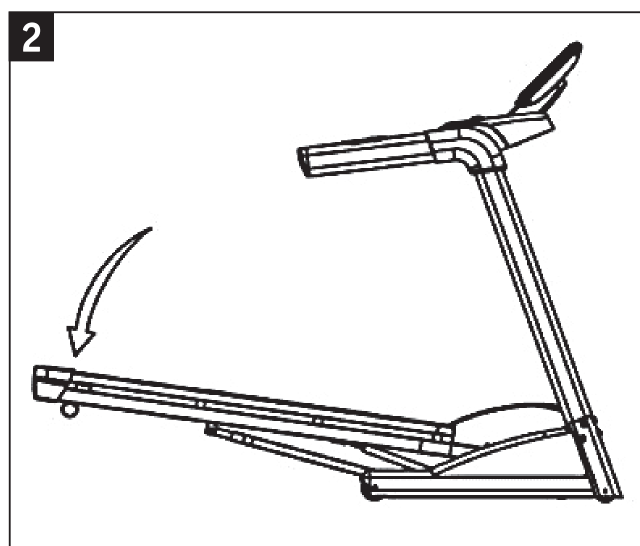
1. Tirez avec la main droite sur le bouton de verrouillage (ill. 3) et soulevez le tapis de course avec la main gauche jusqu'à une hauteur de 30 cm env.
2. Soulevez ensuite à deux mains le tapis de course jusqu'à ce que le verrouillage s'enclenche (ill. 4).)

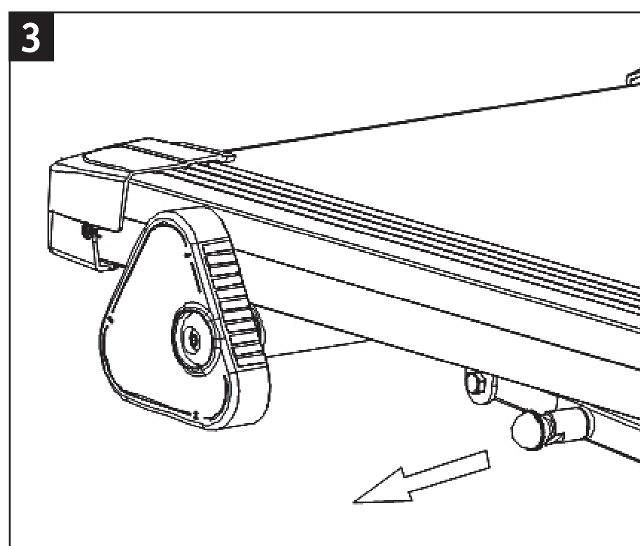
Transport

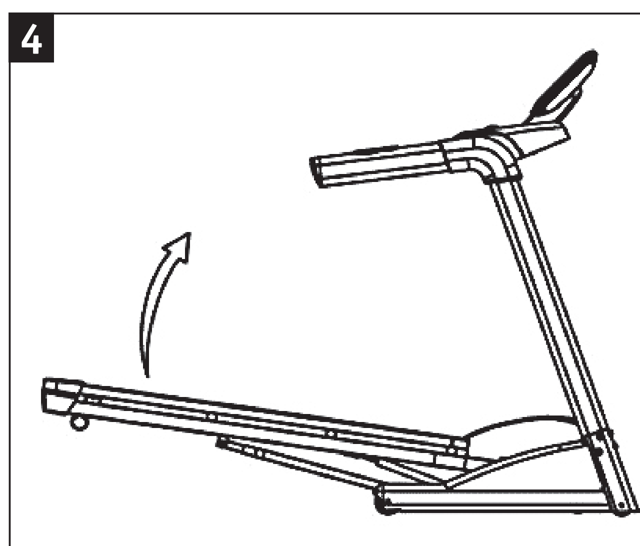
Pour déplacer le tapis de course, l'appareil doit tout d'abord être replié (cf. le point « Replier »). Assurez-vous que le bouton de verrouillage est correctement enclenché.

Basculez lentement le tapis de course vers l'arrière jusqu'à ce qu'il repose sur les roulettes de transport. Vous pouvez maintenant déplacer l'appareil à l'emplacement voulu. Pour le choix d'un emplacement adapté, observez les consignes de sécurité au début de ce manuel de l'utilisateur.









Guide d'entraînement

L'utilisation de votre appareil de remise en forme vous apportera de nombreux avantages. Elle améliorera votre forme physique, affinera votre musculature et, en association avec un régime hypocalorique, vous aidera également dans votre perte de poids.

CONSEILS POUR STRUCTURER VOTRE ENTRAÎNEMENT

Pour réussir un entraînement optimal, vous devez pourtant veiller à respecter certains points concernant le type et la manière (comment s'entraîner), ainsi que la structure de votre entraînement. Pour améliorer votre santé et votre condition physique, les facteurs suivants doivent être pris en compte lors de la planification de votre entraînement :

A Intensité

L'entraînement doit être conçu de telle sorte que les efforts physiques développés pendant l'entraînement soient supérieurs à des efforts normaux. Toutefois, vous ne devez pas aller jusqu'à l'essoufflement ni jusqu'à l'épuisement. Lors d'un entraînement efficace, le pouls doit se situer entre 70% et 85% du pouls maximum (cf. également le chapitre « Phase d'entraînement »).
Pendant les premières semaines d'entraînement, le pouls doit se situer à env. 70% du pouls maximum ; il doit monter peu à peu jusqu'à 85% du pouls maximum au cours des semaines et des mois qui suivent. Les efforts d'entraînement peuvent être augmentés p. ex. avec l'allongement de la durée de l'entraînement ou le passage à un niveau d'effort supérieur, en fonction de l'amélioration de la condition physique. Les moyens d'aide suivants vous permettent de contrôler la fréquence de votre pouls :

a) Vous pouvez vous-même prendre votre pouls de manière conventionnelle (p. ex. au poignet) et compter les pulsations par minute → Mesure de la fréquence du pouls de manière conventionnelle.
b) Vous pouvez contrôler votre pouls au moyen des surfaces de contact montées sur les poignées de guidon.
c) Vous pouvez également contrôler la fréquence de votre pouls avec des appareils spécifiques et calibrés de mesure du pouls.

La mesure du pouls par capteur sert uniquement d'orientation car les mouvements, les frottements, la sueur, etc. peuvent indiquer des valeurs différentes de celles du pouls effectif. Chez certaines personnes, la modification de la résistance de la peau due aux pulsations du pouls est si faible que le résultat ne suffit pas pour une mesure précise du pouls.

B Fréquence

Les experts recommandent entre 3 et 5 séances d'entraînement par semaine, en fonction de l'objectif à atteindre. L'entraînement doit être accompagné d'une alimentation saine et équilibrée. Un adulte moyen a besoin d'au moins 3 séances d'entraînement par semaine pour obtenir une modification de son poids ou une amélioration de sa condition physique ou de 2 séances par semaine pour conserver son état actuel.

C Motivation

La régularité est un aspect très important pour le succès d'un programme d'entraînement. La préparation mentale, ainsi qu'un horaire et un emplacement fixe par séance d'entraînement contribuent au succès. Il est recommandé de toujours garder son objectif personnel en vue et, si possible, de s'entraîner uniquement lorsqu'on est de bonne humeur. Entraînez-vous de manière continue pour progresser de jour en jour et de vous rapprocher ainsi de votre objectif.

D Organisation des séances d'entraînement

Chaque séance d'entraînement doit être structurée en trois phases :

a) Phase d'échauffement

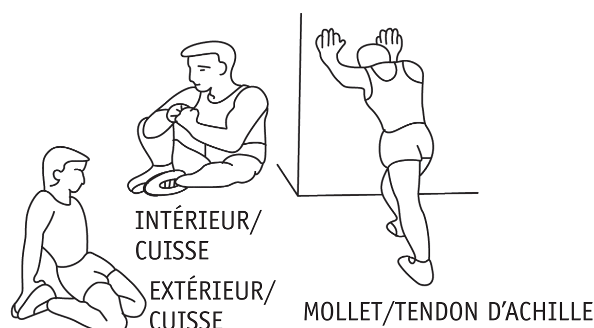
b) Phase d'entraînement

c) Phase de refroidissement

1. Phase d'échauffement

Cette phase entraîne une bonne irrigation sanguine de tout le corps et facilite le fonctionnement correct des muscles. De même, elle réduit le risque de crampes et de lésions musculaires. Il est de ce fait recommandé d'effectuer quelques exercices d'étirement (cf. ill.) avant chaque entraînement. Chaque exercice doit durer env. 30 secondes. Évitez ici les mouvements brusques et ne sollicitez pas les muscles. Cessez l'étirement dès que la douleur se manifeste.

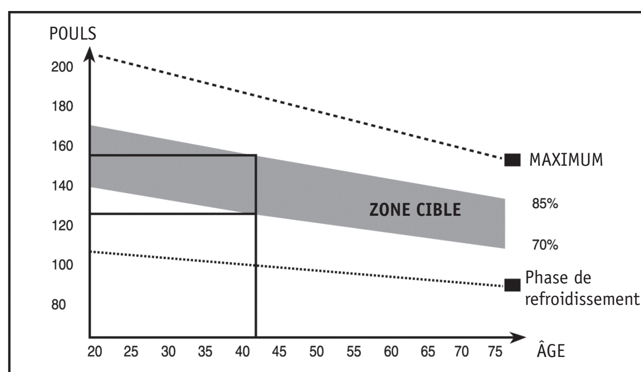




FRANÇAISE

2. Phase d'entraînement

Lors de l'entraînement, veillez à maintenir un rythme régulier et constant. Pour un entraînement optimal, le niveau d'effort doit être choisi de manière à ce que votre pouls atteigne env. 70 à 85 % du pouls maximum (zone cible). Vous pouvez lire sur le graphique la zone cible qui correspond à votre situation :



La phase d'entraînement doit durer au moins 12 minutes. Il est habituel de commencer avec une durée d'entraînement d'env. 15 à 20 minutes.
Si vous avez atteint un niveau de forme physique supérieur au bout de quelque temps, vous pouvez alors vous entraîner plus longtemps et à des doses plus importantes.

Veillez à votre posture pendant l'entraînement :

- Buste maintenu aussi droit que possible
- Regard dirigé vers l'avant
- Les mouvements doivent provenir le plus possible des jambes
- Ne pas s'entraîner sans les mains ! – Les bras servent à stabiliser le corps.
- Levez légèrement les talons pendant l'entraînement, comme pour une foulée de ski de fond
- Changez souvent la position des mains sur les poignées

3. Phase de refroidissement

Cette phase sert à détendre les muscles et à calmer le système cardiovasculaire. Réduisez pour cela p. ex. votre vitesse pendant env. 5 minutes. Répétez ensuite les exercices d'étirement décrits à la phase 1. Veillez, pendant cette phase également, à ne pas effectuer de mouvements brusques et à ne pas solliciter votre musculature.

E Musculation

Vous devez sélectionner un niveau d'effort supérieur pour développer votre musculation avec l'appareil de remise en forme. Selon les circonstances, vous constaterez que votre forme physique ne vous permettra pas de tenir le programme d'entraînement sur toute sa durée.

Dans ce cas, modifiez alors votre plan d'entraînement comme suit :
Eentraînez-vous comme d'habitude pendant la phase d'échauffement et celle de refroidissement. Toutefois, à la fin de la phase d'exercice, augmentez le niveau d'effort pour solliciter encore plus vos jambes. Si toutefois vous dépassez alors la zone cible de pouls, vous devez impérativement réduire votre rythme !

F Perte de poids

Pour que votre corps puisse travailler correctement, il a besoin de « combustible », comme un moteur. Les muscles sont alimentés en oxygène par l'intermédiaire du système cardiovasculaire. Cet oxygène est utilisé d'une part pour l'alimentation des muscles en énergie, d'autre part pour brûler les hydrates de carbone et les graisses. En raison de leur composition chimique, les graisses corporelles ne peuvent être transformées en énergie que lorsque vous effectuez un entraînement aérobie, c'est-à-dire lorsque les muscles disposent d'une quantité suffisante d'oxygène pendant l'entraînement. Lors de l'entraînement anaérobie (« être essoufflé »), le corps subit un déficit en oxygène, ce qui empêche toute désintégration des graisses. Dans la plage de 50 à 80 % du pouls maximum (pouls maximum = 220 – Âge), le corps dispose encore de suffisamment d'oxygène ; il est ainsi en mesure d'obtenir les meilleurs résultats en matière de combustion des graisses. La combustion des graisses sera augmentée en augmentant la fréquence et la longueur d'un tel d'entraînement aérobie.

Utilisation

PRÉRÉGLAGES

Branchez le connecteur d'alimentation électrique dans une prise 220/240 V (observez les consignes de sécurité !) et mettez l'appareil de remise en forme en marche au moyen de l'interrupteur principal monté sur la face arrière (cf. ill. 1).


Abb. 1



Abb. 2

PROTECTION CONTRE LA SURTENSION

Pour éviter des dommages par surtension, l'appareil de remise en forme est équipé d'un disjoncteur de surtension. Ce disjoncteur se trouve sur la face arrière de l'appareil, juste à côté de l'interrupteur principal (cf. ill. 2). En cas de surtension, le disjoncteur déclenche et coupe le circuit électrique. L'appareil de remise en forme est ainsi totalement coupé de l'alimentation électrique. Pour remettre le tapis de course en service après un tel événement, coupez d'abord l'appareil avec l'interrupteur principal et retirez le connecteur d'alimentation électrique de la prise. Enfoncez ensuite le disjoncteur dans son logement, l'appareil de remise en forme est de nouveau prêt à l'emploi.

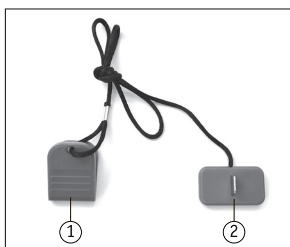
CLÉ DE SÉCURITÉ


ATTENTION

N'utilisez donc jamais le tapis de course sans avoir soigneusement fixé le clip de sécurité ① à vos vêtements. Avant d'entamer l'entraînement, assurez-vous que le clip de sécurité ne peut pas se détacher de vos vêtements.

Le tapis de course peut être mis en service uniquement lorsque la clé de sécurité ② est branchée sur le point de contact de la console d'entraînement.





La clé de sécurité sert à stopper immédiatement le tapis de course en cas de chute ou d'urgence.

Si la clé de sécurité ② est de nouveau branchée sur la console d'entraînement, tous les programmes d'entraînement ou paramètres saisis auparavant doivent être de nouveau saisis !

FONCTIONS DES TOUCHES



START/STOP :
La touche START/STOP vous permet de démarrer ou d'interrompre l'entraînement. Si la touche est actionnée pendant l'entraînement, la vitesse de la bande de déroulement diminue lentement jusqu'à l'immobilisation finale. Si la touche est actionnée une nouvelle fois, le programme d'entraînement interrompu peut être repris après l'immobilisation de la bande de déroulement.

MODUS (MODE) :
La touche MODUS (mode) vous permet de sélectionner le programme d'entraînement ou de passer d'un affichage d'information à l'autre pendant l'entraînement.

RESET/EINGABE (RESET/SAISIE) :
La touche RESET/EINGABE (reset/saisie) vous permet d'entrer des paramètres d'entraînement (LÖSCHEN (effacer)) ou de réinitialiser les programmes et les réglages sélectionnés.

LANGSAMER (PLUS LENT) :
La touche LANGSAMER (plus lent) vous permet de régler les paramètres d'entraînement ou de réduire la vitesse par paliers de 0,5 km/h pendant l'entraînement.

SCHNELLER (PLUS VITE) :
La touche SCHNELLER (plus vite) vous permet de régler les paramètres d'entraînement ou d'augmenter la vitesse par paliers de 0,5 km/h pendant l'entraînement.

RUN/JOGGEN/WALK (COURSE/JOGGING/MARCHE) :
Les touches RUN, JOGGEN et WALK (course, jogging et marche) vous permettent de choisir une vitesse préréglée.

RUN: 7 km/h JOGGEN: 5 km/h WALK: 3 km/h

AFFICHAGE DES INFORMATIONS

Les informations seront affichées automatiquement en alternance sur l'écran de grande taille (SCAN – balayage). Avec la touche MODUS (mode), vous pouvez également sélectionner manuellement les informations à afficher. Si l'affichage des informations doit de nouveau alterner automatiquement, vous devez sélectionner la fonction SCAN (balayage) avec la touche MODUS (mode).

Les informations suivantes peuvent être affichées :

1. TIME (Durée)
   La console affiche la durée actuelle de l'entraînement. Lorsqu'une durée prédéfinie est saisie, le comptage se fait à rebours (countdown). L'appareil se stoppe lorsque la valeur préréglée est atteinte et un signal sonore retentit.

2. SPEED (Vitesse)
   La console d'entraînement affiche la vitesse réglée en km/h.

3. DISTANCE (Distance)
   La console d'entraînement affiche la distance parcourue. Lorsqu'une distance prédéfinie est saisie, le comptage se fait à rebours (countdown). L'appareil se stoppe lorsque la valeur préréglée est atteinte et un signal sonore retentit.

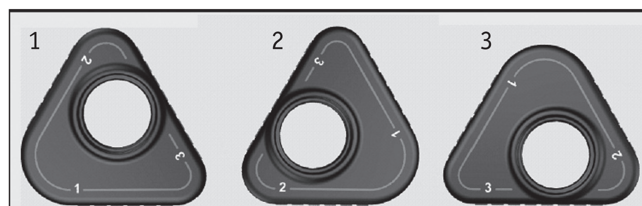
4. CALORIES (Calories)
   La console d'entraînement affiche la quantité de calories brûlées pendant l'entraînement. Après saisie de la quantité de calories à brûler, le système démarre le compte à rebours (countdown) jusqu'à zéro. L'appareil se stoppe lorsque la valeur préréglée est atteinte et un signal sonore retentit.

5. PULSE (Pouls/Pulsations cardiaques)
   L'affichage PULSE (pouls) vous indique la fréquence actuelle de votre pouls en pulsations cardiaques par minute. L'affichage ne peut indiquer de valeurs correctes que si vous appliquez correctement les paumes de vos mains sur les deux capteurs. Dans certaines circonstances, 2 minutes peuvent s'écouler avant que le pouls soit affiché.

PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT

Réglage de l'inclinaison

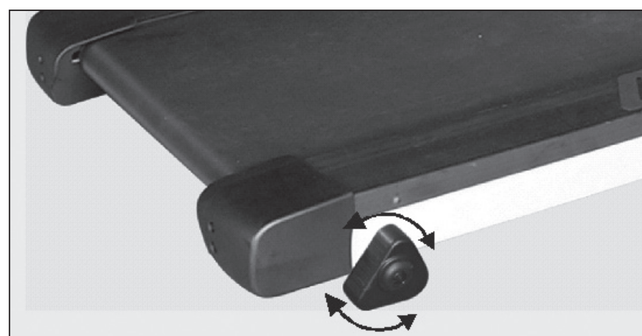
Indépendamment du programme d'entraînement sélectionné, vous pouvez régler l'inclinaison du tapis de course et régler ainsi le niveau d'effort de manière individuelle. Vous pouvez choisir entre 3 angles d'inclinaison. Vous disposez des programmes d'entraînement suivants :



Palier 1: 1,5° Palier 2: 3,5° Palier 3: 5,5°

Réglage

Soulevez le tapis de course à l'arrière avec la main gauche et tourner le réglage d'inclinaison avec la main droite (cf. ill.).



A Programmes d'entraînement (P1 – P12)

Vous pouvez choisir entre 12 programmes d'entraînement différents. Ces programmes se distinguent par leur chronologie et la vitesse de la bande de déroulement. Une séance d'entraînement dure chaque fois 30 minutes.

Vous pouvez sélectionner l'un des 12 programmes d'entraînement avec la touche MODUS (mode). Le programme d'entraînement actuel sera affiché dans le coin droit supérieur de l'écran (P1–P12). Pour démarrer le programme sélectionné, actionnez la touche START/STOP.

ENQUÊTE SUR LES PROGRAMMES

Programme P1

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	1	2	2	2	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5	5	6	6	6	6	7	7	7	7	8	8	8	9	9	9

Programme P2

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	9	9	9	8	8	8	8	8	7	7	7	7	6	6	6	6	5	5	5	5	4	4	4	4	3	3	2	2	1	1

Programme P3

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	4	4	4	5	5	5	6	6	6	6	7	7	7	8	8	8	8	9	9	8	8	8	7	7	7	6	5	4	4	4

Programme P4

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	4	4	4	5	5	5	6	6	6	6	7	7	6	6	6	7	7	7	8	8	8	9	9	9	8	8	8	6	5	4

Programme P5

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	4	5	5	5	6	6	6	8	8	8	5	5	5	6	6	6	9	9	5	5	5	5	5	9	9	9	6	6	5	5

Programme P6

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	6	6	7	7	7	8	8	8	8	9	9	9	9	9	8	8	8	8	9	9	9	8	8	8	9	9	9	8	8	8

Programme P7

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	4	4	4	5	5	5	6	6	6	6	7	7	7	7	8	8	8	9	9	9	8	8	8	7	7	6	6	6	5	5

Programme P8

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	3	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	9	9	9	8	8	7	7	6	6	8	8	9	9	9	9	8	8	7	7

Programme P9

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	4	4	4	5	5	5	6	6	6	6	7	7	6	6	6	7	7	7	8	8	8	9	9	9	8	8	8	6	5	4

Programme P10

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	3	4	5	6	5	6	6	5	4	2	1	2	3	6	7	6	6	5	4	2	6	5	3	6	4	3	6	5	4	2

Programme P11

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5

Programme P12

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	5	5	3	3	3	9	9	9	9	7	7	7	6	6	9	9	9	9	5	5	5	7	7	7	7	6	6	6	6	6

FRANÇAISE

B Entraînement avec paramètres

Dans ce programme, vous pouvez définir l'un des trois paramètres d'entraînement disponibles. Les paramètres d'entraînement sont des objectifs à atteindre que vous pouvez définir en fonction de votre niveau de forme physique, de votre motivation ou du temps disponible.

Vous disposez des paramètres d'entraînement suivants :

Paramètre	Plage de réglage	Palier	Remarque
TIME (Durée)	0:00~99:00 Min	± 1:00	Valeur prédéfinie = 5:00 Min
DIST (Distance)	0.00~99.0 km	± 1	Valeur prédéfinie = 5 km
CAL (Calories)	10~9990 Cal	± 10	Valeur prédéfinie = 500 Cal

Actionnez la touche RESET/EINGABE (Reste/Saisie) pour sélectionner le paramètre d'entraînement voulu et réglez ensuite la valeur souhaité avec l'aide de la touche SCHNELLER/LANGSAM (plus vite/plus lent).

Si vous ne souhaitez pas définir un paramètre d'entraînement, vous pouvez le sauter et passer au paramètre suivant en actionnant la touche RESET/EINGABE (Reset/Saisie).

Vous pouvez commencer à courir après avoir saisi le paramètre d'entraînement voulu. Actionnez pour cela la touche START/STOP. L'appareil émet un signal sonore immédiatement avant le démarrage de la bande de déroulement. Vous pouvez adapter la vitesse de manière individuelle avec les touches SCHNELLER/LANGSAMER (plus vite/plus lent) ou avec les touches RUN/JOGGEN/WALK (course/jogging/marche). La bande de déroulement atteint très vite la vitesse cible définie.

L'entraînement est terminé dès que le paramètre d'entraînement prédéfini est atteint.

C Manuel

Vous pouvez également vous entraîner en mode Manuel au lieu de recourir aux programmes ou aux paramètres d'entraînement prédéfinis. Ce programme vous permet de régler la vitesse manuellement, ainsi que de l'adapter à tout moment pendant l'entraînement.

Pour démarrer le programme manuel d'entraînement, actionnez la touche START/STOP. Si vous avez saisi auparavant un paramètre d'entraînement ou sélectionné l'un des 12 programmes d'entraînement, vous devez alors retirer brièvement la clé de sécurité de la console pour effacer les valeurs saisies. L'appareil émet un signal sonore immédiatement avant le démarrage de la bande de déroulement. La vitesse de démarrage est de 1 km/h. Vous pouvez adapter la vitesse de manière individuelle à tout moment pendant l'entraînement avec les touches SCHNELLER/LANGSAMER (plus vite/plus lent) ou avec les touches RUN/JOGGEN/WALK (course/jogging/marche). L'appareil atteint la nouvelle vitesse cible définie en quelques secondes.

Entretien/Maintenance



DANGER

Débranchez impérativement le connecteur d'alimentation électrique de la prise avant toute intervention d'entretien ou de maintenance ! DANGER DE MORT !

Nous recommandons de contrôler régulièrement, soit toutes les 2 à 4 semaines environ ou bien en fonction de la fréquence d'utilisation, tous les éléments de l'appareil qui présentent un risque de desserrage (vis, écrous et simil.). Pour le nettoyage et l'entretien, utilisez un chiffon doux, éventuellement légèrement humide. N'utilisez en aucun cas de produits nettoyants agressifs. Veillez à ce qu'aucun liquide n'entre en contact avec la console d'entraînement et l'intérieur de l'appareil, car ces derniers pourraient entraîner des dysfonctionnements importants. Des résidus d'usure de la courroie d'entraînement peuvent apparaître à la partie inférieure de l'appareil. Ceci est tout à fait normal.

Centrage de la bande de déroulement



ATTENTION

Assurez-vous que le tapis de course n'est pas en marche pendant le centrage. Pour plus de précautions, retirez la clé de sécurité.

Après une longue période d'immobilisation ou après un transport, il peut arriver que la bande de déroulement ne soit plus alignée au centre de l'appareil ou qu'elle « dérape » pendant l'entraînement. Dans un tel cas, la bande de déroulement doit être de nouveau centrée sous peine d'entraîner des dommages et des dysfonctionnements.

Centrer la bande de déroulement :

Vous pouvez centrer la bande de déroulement avec une clé Allen M6 à l'extrémité arrière droite du châssis (cf. ill.).

Si la bande de déroulement est décentrée vers la droite, tournez la vis de réglage droite dans le sens des aiguilles d'une montre (¼ de tour à chaque fois max). Faites ensuite tourner la bande de déroulement pendant au moins 2 rotations pour contrôler que le recentrage est suffisant. Répétez la procédure le cas échéant jusqu'à ce que la bande de déroulement soit centrée.

Si la bande de déroulement est décentrée vers la gauche, tournez la vis de réglage droite dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (¼ de tour à chaque fois max). Faites ensuite tourner la bande de déroulement pendant au moins 2 rotations pour contrôler que le recentrage est suffisant. Répétez la procédure le cas échéant jusqu'à ce que la bande de déroulement soit centrée.

Tendre la bande de déroulement :

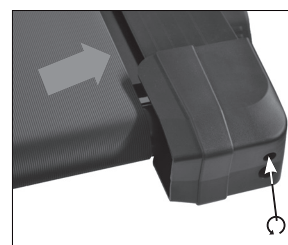


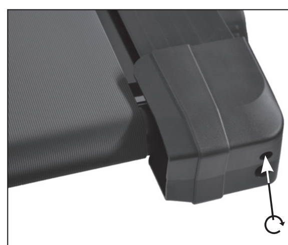
ATTENTION

Veillez à ce que la bande de déroulement ne soit pas trop tendue car ceci peut entraîner une usure accrue, voire des dommages.

Vous pouvez tendre la bande de déroulement avec une clé Allen M6 à l'extrémité arrière du châssis (cf. ill.). Tournez les vis de réglage gauche et droite de manière identique d'un quart de tour chacune vers la droite (sens des aiguilles d'une montre). Utilisez pour cela une clé Allen M6. Mettez ensuite en marche le tapis de course et contrôlez si la tension de la bande de déroulement est suffisante.









Répétez la procédure jusqu'à ce que la bande de déroulement ne « dérape » plus lorsque vous courez dessus. N'effectuez pourtant jamais plus d'un quart de tour de vis après chaque contrôle. Si la bande de déroulement est trop tendue, desserrez les deux vis de réglage de manière identique.

FRANÇAISE

Lubrification de la bande de déroulement



ATTENTION

Assurez-vous que le tapis de course n'est pas en marche pendant le centrage. Pour plus de précautions, retirez la clé de sécurité.

Le tapis de course est construit de telle sorte qu'il n'exige qu'un minimum de maintenance. Il est toutefois nécessaire de renouveler de temps en temps la lubrification du plateau de course. Une lubrification soigneuse garantit un fonctionnement conforme et prolonge la durée de vie de l'appareil. Nous recommandons de procéder à la première lubrification au bout des 25 premières heures d'utilisation (2–3 mois) et ensuite, toutes les 50 heures (env. 5–8 mois). Utilisez l'huile de silicone disponible dans le commerce ou par pulvérisation.

Contrôle

Soulevez l'un des côtés du tapis de course et touchez la face supérieure du plateau de course. Si vous sentez encore du silicone, aucune lubrification n'est encore nécessaire. Si, par contre, la surface est sèche, vous devez renouveler la lubrification du plateau de course.

Lubrification



DANGER

Ne pas appliquer trop de lubrifiant – Un demi-tube au maximum par intervention ! Essuyez ensuite avec un chiffon le lubrifiant superflu qui pourrait éventuellement ressortir sur les côtés. RISQUE DE CHUTE !

1. Soulevez un côté du tapis de course.
2. Appliquez au maximum la moitié du tube de lubrifiant (fourni) sur la surface du plateau de course (cf. ill.).
3. Courez ensuite pendant environ 3 à 5 minutes à faible vitesse sur le tapis de course pour que le lubrifiant puisse se répartir.



Caractéristiques techniques

Dimensions :	ca. 155 cm (L) x 73 cm (B) x 126 cm (H) env.
Poids :	56 kg env.
Classe :	HC
Charge max. :	100 kg
la vitesse de course :	1–12 km/h
le réglage du pas :	3-étape (1,5°–5,5°)
Puissance continue max délivrée :	1,0 KW
Puissance maximum :	1,8 KW

FRANÇAISE

Élimination

Éliminer l'appareil de remise en forme



En fin de vie, l'appareil de remise en forme ne doit pas être éliminé avec les déchets domestiques normaux. Il doit au contraire être ramené à un point de collecte dédié au recyclage des appareils électriques et électroniques.

Verpackungs-Recycling



Le matériel d'emballage est en partie recyclable. Éliminez l'emballage de manière écocompatible et ramenez-le à un point de collecte de déchets. L'élimination doit se faire à un point de collecte public. Demandez à votre commune/administration communale où se trouve le point de collecte compétent.

Déclaration de conformité CE



Index-01

Société :	**Prophete GmbH u. Co.KG**
Adresse :	**Lindenstr. 50** **33378 Rheda-Wiedenbrück**
Marque :	**Rex**
Désignation :	**New York**
Modèle :	**TX-600 tapis roulant** **TX-800 tapis roulant**

Nous déclarons que le produit désigné satisfait aux exigences desnormes européennes suivantes :

2004/108/EG Directive européenne CEM

Directive du Parlement et du Conseil européens du 15.12.2004

2006/95/EG Directive européenne sur les basses tensions

Directive du Parlement et du Conseil européens du 12.12.2006

La conformité du produit avec les directives a été démontrée par le respect plein et entier des normes harmonisées et non harmonisées suivantes :

EN 55014	Compatibilité électromagnétique, Exigences
EN 60335	Sécurité des appareils électriques destinés à un usage domestique
EN 61000-6-1	Compatibilité électromagnétique, Norme générique
EN 61000-6-3	Compatibilité électromagnétique, Norme générique
EN 61000-6-6	Compatibilité électromagnétique, Norme générique

Andre Fuchs
Direction technique
Prophete GmbH & Co. KG

Torsten Wynarski
Responsable Conformité CE
Prophete GmbH & Co. KG

Établi à Rheda-Wiedenbrück, le 04.04.2012

Cette déclaration certifie la conformité avec les directives européennes citées ci-dessus mais n'apporte aucune garantie dans le sens de la législation allemande sur la responsabilité vis-à-vis du produit.

Garantie

1. Vous ne pouvez présenter vos droits à prestations de garantie que pendant un délai de 2 ans maximum, à compter de la date de l'achat. Nos prestations de garantie se limitent à l'élimination des vices de matériau et de fabrication ou au remplacement de l'appareil. Nous nous acquitterons de nos engagements de garantie – à notre choix – par la remise en état de l'appareil. Notre garantie est gratuite pour vous.

   L'analyse de la défaillance et des causes sera toujours faite par notre service après-vente et englobe :

   - Les livraisons de pièces de rechange pour les travaux de réparation effectuées dans le cadre de la garantie
   - La réparation ou le remplacement de la pièce défectueuse

(Les pièces remplacées redeviennent notre propriété.)

2. En cas de prétentions justifiées à la garantie, les coûts d'expédition et les coûts de démontage et de montage sont à notre charge. Les prétentions à prestations de garantie doivent être démontrées par présentation du justificatif d'achat.

3. L'acheteur s'engage à ne pas affecter le véhicule acheté à un usage autre que celui qui est prévu dans le manuel de l'utilisateur.

4. La garantie est annulée si l'appareil a été modifié par des tiers ou par le montage de pièces de fournisseurs tiers, ou bien si les défauts survenus présentent un lien de cause à effet avec cette modification. Le droit à prestations de garantie est également annulé en cas de non-respect des prescriptions relatives à l'utilisation de l'appareil.

5. Sont exclus de la garantie :

   - Les consommables non liés à des travaux de réparation suite à des défaillances reconnues.
   - Toutes opérations de maintenance ou autre travaux résultant de l'usure, d'un accident ou de conditions d'utilisation ou d'une conduite ne respectant pas les prescriptions du fabricant.
   - Tous les phénomènes tels que bruits, vibrations, usure, etc. qui ne gênent pas les caractéristiques fondamentales de l'appareil.
   - Les dégâts imputables :
     – au montage de pièces provenant de fournisseurs tiers ou aux tentatives de l'utilisateur de réparer lui-même les dégâts.
     – à la non-utilisation de pièces détachées d'origine.
     – aux dommages provoqués par le défaut d'entretien, l'utilisation de produits d'entretien inappropriés, etc.
   - Les pièces soumises à l'usure, l'abrasion ou à la consommation (sauf les vices de matériau ou de fabrication indiscutables), p. ex. : – Palier – Moyen d'éclairage – Autocollant – Courroie – Piles, etc.
   - Les coûts relevant des opérations de maintenance, de vérification et de nettoyage.

6. Le droit à prestations de garantie autorise uniquement le client à réclamer l'élimination du défaut. Les droits à rendre la marchandise ou à la réduction du prix d'achat vaudront seulement après l'échec des tentatives de réparation.

7. La vérification et la décision concernant un droit à prestations de garantie relèvent uniquement du fabricant.

8. La réparation d'un dommage direct ou indirect n'est pas garantie.

9. Les prétentions à prestations de garantie ne seront prises en compte que lorsqu'elles auront été présentées à la société SI-Zweirad-Service GmbH immédiatement après constatation des défauts.

10. La période de garantie ne sera ni renouvelée ni prolongée par la fourniture d'une prestation de garantie. La réclamation de droits à prestations de garantie est exclue à l'issue du délai de garantie.

11. Toute autre convention que celles qui sont mentionnées ci-dessus ne sont valables que si elles sont confirmées par écrit par le fabricant.

12. Si votre appareil a été endommagé pendant le transport, veuillez noter tous les dégâts sur le bon de livraison. Faites signer la déclaration des dégâts par le livreur (marché, agent de transport) et contactez-nous dans les plus brefs délais.

13. Si vous deviez connaître un problème technique avec l'appareil que vous venez d'acquérir, notre serviceaprès-vente se tient à votre disposition :

(D)

SI-Zweirad-Service GmbH Téléphone : 0 52 42 41 08 98 24
Lindenstraße 50 Télécopie : 0 52 42/41 08 72
33378 Rheda-Wiedenbrück Courriel : si-service@prophete.net
Allemagne www.rex-sport.de

(AT) (CH)

SI-Zweirad-Service GmbH Téléphone : +49 52 42 41 08 98 24
Lindenstraße 50 Télécopie : +49 52 42 41 08 72
33378 Rheda-Wiedenbrück Courriel : si-service@prophete.net
Allemagne www.rex-sport.de

FRANÇAISE





REX TX-600
ROUTINE

ISTRUZIONI PER L'USO

Indice

Premessa



Ci congratuliamo con Lei per l'acquisto del nostro apparecchio per il fitness. Ora possiede un prodotto di alta qualità che certamente Le darà grandi soddisfazioni.

Prima di utilizzarlo per la prima volta, legga con attenzione il manuale d'uso onde evitare possibili lesioni fisiche o danni all'apparecchio. Conservi con cura il manuale di istruzioni.

Cordiali saluti
Prophete GmbH u. Co. KG

Identificazione di indicazioni importanti

Le indicazioni particolarmente importanti all'interno del manuale di istruzioni sono contrassegnate nel modo seguente:



Questa avvertenza richiama l'attenzione su possibili pericoli per la salute e l'incolumità dell' utilizzatore o di altre persone, che possono derivare dall'utilizzo o dal funzionamento dell'apparecchio.



Questa avvertenza segnala i possibili pericoli per l'apparecchio.



Questa informazione fornisce consigli e suggerimenti aggiuntivi.

ITALIANO

Indicazioni di sicurezza importanti



Conservare con cura il manuale di istruzioni. In caso di vendita o cessione dell'apparecchio per il fitness, consegnare anche il manuale al nuovo proprietario.



È importante leggere attentamente l'intero contenuto delle istruzioni prima di assemblare ed utilizzare l'apparecchio.

Un impiego sicuro e performante si può ottenere solo se l'apparecchio viene regolarmente montato e sottoposto a manutenzione ed utilizzato correttamente. È vostro obbligo fare sì che tutti coloro che utilizzano questo apparecchio siano informati prima dell'uso circa i pericoli e le misure precauzionali.

L'apparecchio è conforme alla norma DIN EN 957-1/6 ed è idoneo solo all'uso domestico privato, non è indicato per scopi commerciali e terapeutici.

Utilizzare l'apparecchio esclusivamente in ambienti chiusi e asciutti a temperatura ambiente. L'apparecchio deve essere protetto dall'umidità, dalla polvere/sporcizia e dalle variazioni estreme di temperatura.

Collocare l'apparecchio solo su una superficie stabile e piana e utilizzare una copertura protettiva per il pavimento o il tappeto. Rimuovere tutti gli oggetti affilati dalla zona circostante e lasciare intorno all'apparecchio uno spazio libero di almeno 0,5 m.

Accertarsi che nessun tipo di liquido (incluso il sudore!) penetri all'interno dell'apparecchio e nel fitness computer.

Utilizzare l'apparecchio solo nel modo indicato! Se durante il montaggio o il controllo si riscontrano componenti difettosi o se durante l'utilizzo si percepiscono rumori inconsueti, interrompere immediatamente l'allenamento. Non utilizzare l'apparecchio fino a che il problema non è stato risolto.

Prima di utilizzare la macchina da allenamento, controllare che tutte le viti e i dati siano fissati in modo sicuro e serrati correttamente.

Il livello di sicurezza dell'apparecchio può essere mantenuto solo con regolari controlli volti ad accertare l'eventuale presenza di danni e usura. Le riparazioni devono essere effettuate solo da personale qualificato e con l'impiego di ricambi originali.

Tenere l'apparecchio lontano da bambini e animali domestici. Si tratta di un prodotto adatto esclusivamente per gli adulti.

L'apparecchio non è progettato per essere utilizzato da persone con capacità fisiche, sensoriali o mentali limitate o privi della necessaria esperienza e/o conoscenza, a meno che non siano sorvegliati o ricevano istruzioni sull'uso dell'apparecchio da una persona che è responsabile della loro sicurezza.

Il peso massimo dell'utente non deve superare i 100 kg.

Prima di intraprendere gli allenamenti, consultare un medico per stabilire se l'allenamento potrebbe costituire un pericolo per la vostra salute. Il consiglio di un medico è indispensabile se si assumono medicinali che influiscono sulla frequenza cardiaca, la pressione sanguigna o la colesterolemia.

Prestate attenzione ai segnali che il vostro corpo vi manda! Un allenamento errato o eccessivo può compromettere la vostra salute o addirittura procurarvi danni. Interrompere gli esercizi in presenza dei seguenti sintomi: dolore, tensione al petto, battito cardiaco irregolare, affanno, sensazione di stordimento, vertigini o nausea. Se si presenta anche una sola di queste condizioni, è consigliabile consultare il medico curante prima di proseguire con il programma di allenamento.

Indossare indumenti adatti durante l'allenamento! Evitare i capi di abbigliamento ampi, con i quali potreste restare agganciati all'apparecchio o che potrebbero limitare o impedire i movimenti. Durante l'allenamento indossare sempre calzature robuste.

La chiave di sicurezza serve a stoppare immediatamente il nastro in caso di caduta o in situazioni d'emergenza. Pertanto, non utilizzare mai il nastro senza aver prima fissato accuratamente la clip di sicurezza al vostro indumento. Prima di iniziare l'allenamento, verificare che la clip di sicurezza non possa staccarsi involontariamente dal vostro indumento.

In situazione d'emergenza (ad es. vertigini improvvisi, dolori, ecc.), scendere dall'apparecchio da allenamento nel seguente modo:

1. Tenersi saldamente alle impugnature laterali.
2. Scendere con i piedi sulle pedane laterali.
3. Staccare la chiave di sicurezza.

Non saltare mai mentre il nastro è in funzione!



Conservare con cura il manuale di istruzioni. In caso di vendita o cessione dell'apparecchio per il fitness, consegnare anche il manuale al nuovo proprietario.



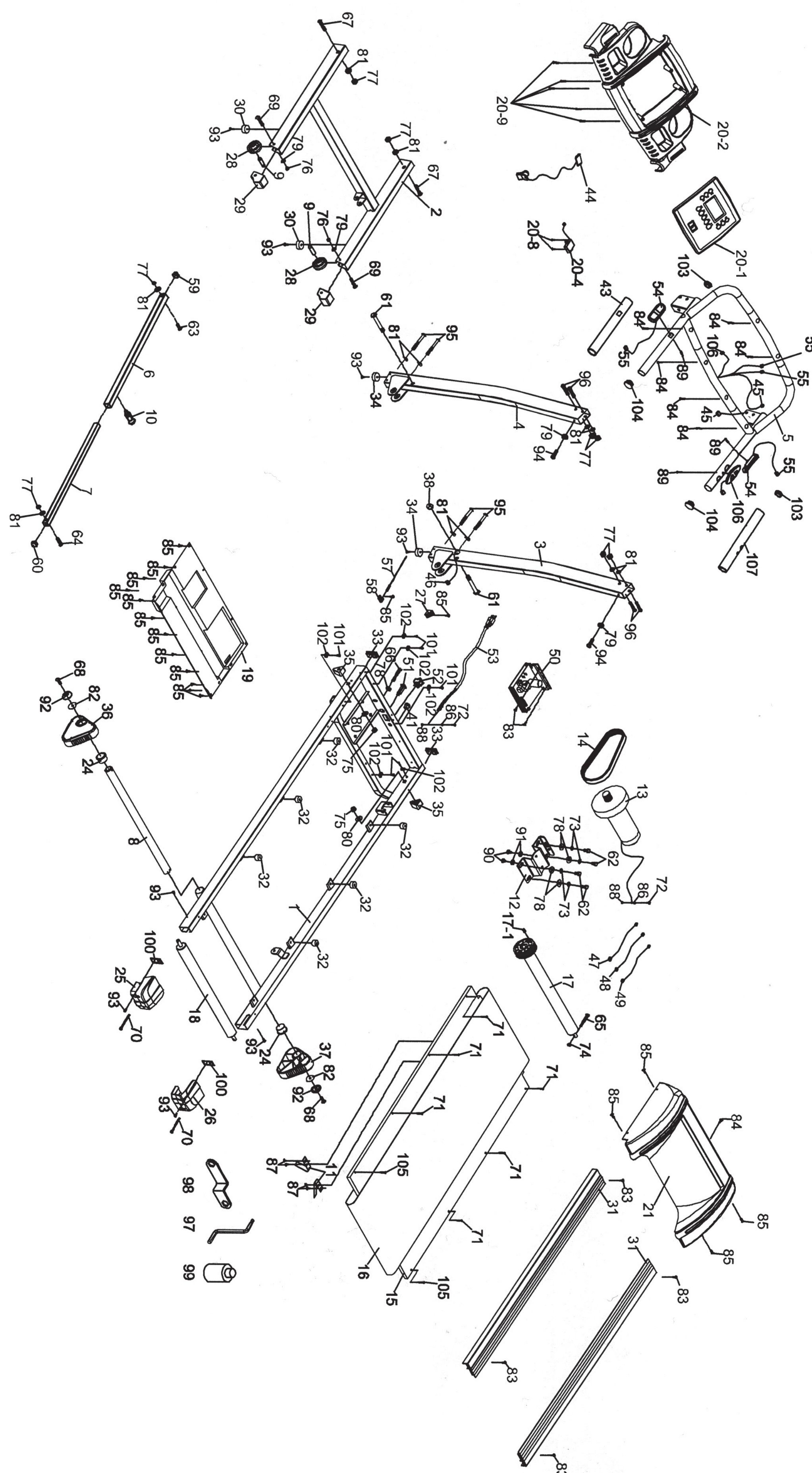
Consentono la cintura sono completamente a fermo prima di scendere.

Dopo l'allenamento, per la pulizia o per la manutenzione, spegnere l'apparecchio e staccare la spina dalla presa elettrica.

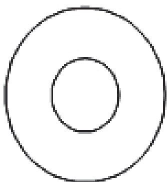
Procedere con cautela durante il sollevamento e lo spostamento dell'apparecchio, onde evitare danni alla schiena o simili. Se possibile utilizzare apposite tecniche di sollevamento o chiedere aiuto ad altri.

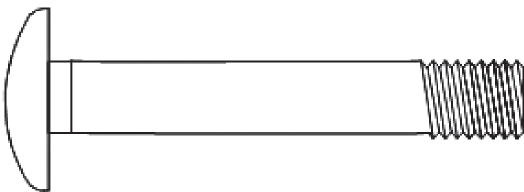
ITALIANO

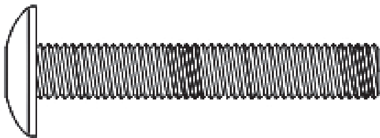
Disegno esploso

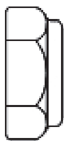


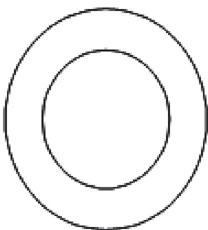
Lista dei componenti


79.

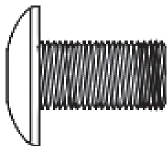

95.

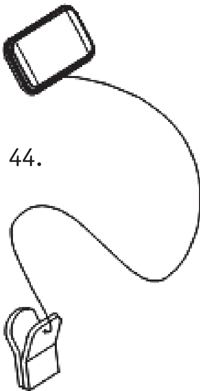

96.

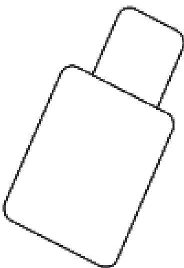

77.

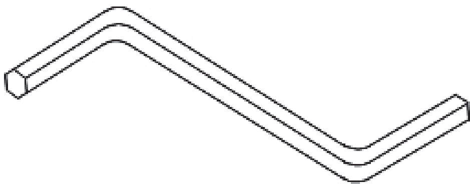

81.

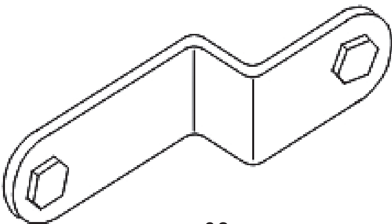
ITALIANO


94.


44.


99.


97.


98.

Lista dei componenti

Nr.	Descrizione	Dimensione	Quantità
1	Telaio principale		1
2	Struttura inferiore		1
3	Parte destra del telaio		1
4	Parte sinistra del telaio		1
5	Parte anteriore del telaio		1
6	Cavo esterno		1
7	Cavo interno		1
8	Regolazione dell'inclinazione		1
9	Bussola		2
10	Manopola di bloccaggio		1
11	Guida nastro		2
12	Supporto motore		1
13	Motore		1
14	Cinghia trapezoidale		1
15	Superficie di corsa		1
16	Nastro		1
17	Rullo anteriore		1
17-1	Magnete		1
18	Rullo posteriore		1
19	Coperchio scocca		1
20	Computer		1
20~1	Display computer		1
20~2	Copertura		1
20~4	Cavo interruttore di sicurezza		1
20~8	Vite per lamiera	3 x 10	2
20~9	Vite per lamiera	3,5 x 12	5
21	Coperchio motore		1
24	Bussola regolazione inclinazione		2
25	Basamento posteriore (S)		1
26	Basamento posteriore (D)		1
27	Copertura motore		1
28	Ruota trasporto		2
29	Copertura ruota		2
30	Piedino in gomma	Ø6.5 x Ø26 x 10	2
31	Zoccolo		2
32	Piedino in gomma		6
33	Cappuccio di chiusura	25x50	2
34	Piedino in gomma	Ø4.5 x Ø25 x 15	2
35	Isolatore		2
36	Regolazione inclinazione (S)		1
37	Regolazione inclinazione (D)		1
38	Filo bussola protettiva in gomma		1
41	Boccola		1
43	Impugnatura soft (S)		1
44	Chiave di sicurezza		1
45	Cavo computer 900 mm (alto)		1
46	Cavo computer 1650 mm (basso)		1
47	Cavo 100mm × 764 × 764 (nero)		1
48	Cavo 250mm × 764 × 764 (bianco)		1
49	Cavo 250mm × 764 × 764 (nero)		1
50	Comando motore		1
51	Sezionatore		1
52	Interruttore CA		1
53	Cavo elettrico		1

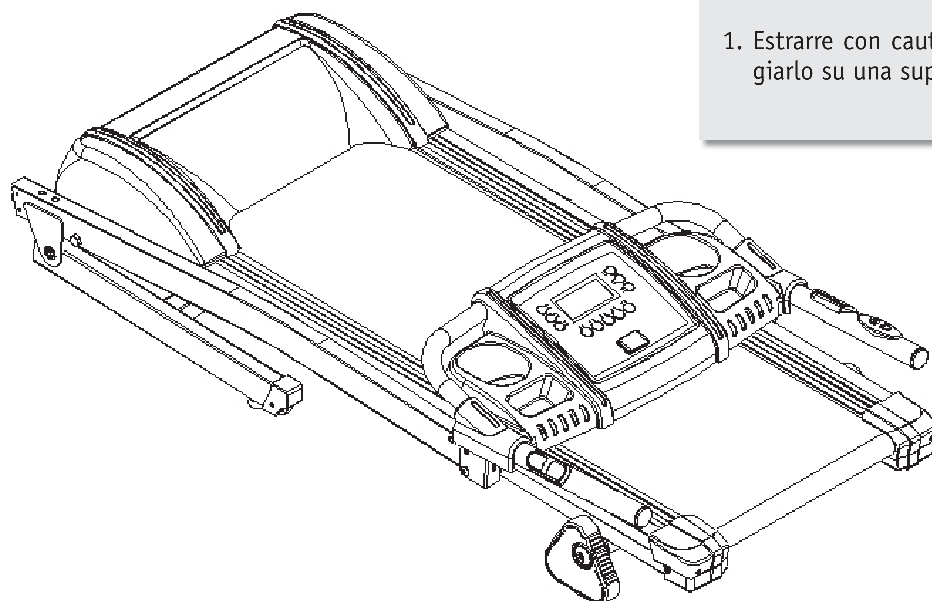
Nr.	Descrizione	Dimensione	Quantità
54	Sensore hand pulse		2
55	Cavo 1000 mm (sensore hand pulse)		2
57	Cavo sensore 1000 mm		1
58	Supporto sensore		1
59	Cappuccio terminale	1" x 1"	1
60	Cappuccio terminale	21.4 x 21.4	1
61	Vite a testa esagonale	1/2" x 3-1/2"	2
62	Vite a testa esagonale	3/8" x 3/4"	4
63	Vite a testa esagonale	3/8" x 1-3/4"	1
64	Vite a testa esagonale	3/8" x 1-1/2"	1
65	Vite a testa esagonale	M8 x 60	1
66	Vite a testa esagonale	3/8" x 2-1/2"	1
67	Vite a testa piatta	3/8" x 2"	2
68	Vite a brugola	5/16" x 1-1/4"	2
69	Vite a brugola	5/16" x 1-3/4"	2
70	Perno a vite cilindrico	1/4" x 60	2
71	Vite a testa piatta	M6 x 20	6
72	Vite a croce	M5 x 10	2
73	Rondella elastica	3/8" x 2T	4
74	Dado	M8 x 8T	1
75	Dado	1/2" x 8T	2
76	Dado	5/16" x 7T	2
77	Dado	3/8" x 7T	8
78	Rondella	3/8" x 25 x 2T	5
79	Rondella	5/16" x 18 x 1.5T	4
80	Rondella	1/2" x 26 x 2T	2
81	Rondella	3/8" x 19 x 1.5T	12
82	Rondella	5/16" x 35 x 1.5T	2
83	Vite per lamiera	5 x 25	6
84	Vite per lamiera	5 x 16	7
85	Vite per lamiera	5 x 16	18
86	Rondella elastica		2
87	Vite per lamiera	4 x 12	4
88	Rondella dentata	5 mm	2
89	Vite per lamiera	4 x 25	3
90	Vite a testa esagonale	M8 x 12	2
91	Rondella elastica	M8 x 1.5T	2
92	Cappuccio	Ø8.5 x Ø36	2
93	Vite	5 x 19	8
94	Vite a brugola	5/16" x 1/2"	2
95	Vite a brugola	3/8" x 3-1/4"	4
96	Vite a brugola	3/8“ x 46	4
97	Chiave a brugola	M5/M6	1
98	Chiave	13/14	1
99	Lubrificante		1
100	Piastra rullo posteriore		2
101	Vite	3.5 x 16	6
102	connettori cavi		6
103	Cappuccio		2
104	Cappuccio di copertura		2
105	Vite a testa piatta	M6 x 25	2
106	Cavo selettore velocità		1
107	Impugnatura soft (D)		1

Montaggio

FASE 1



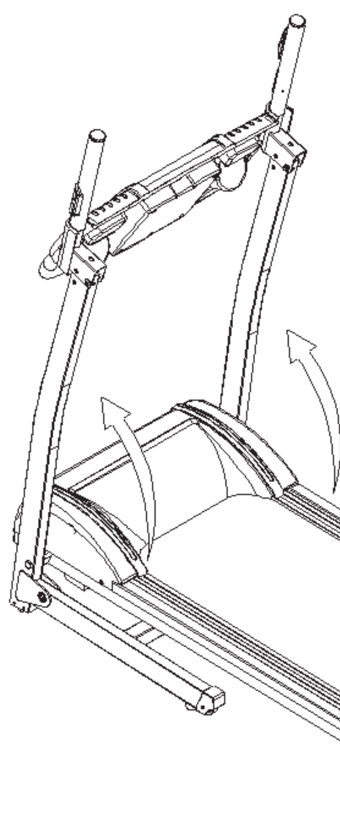
1. Estrarre con cautela il nastro dal cartone ed appoggiarlo su una superficie libera e piana.

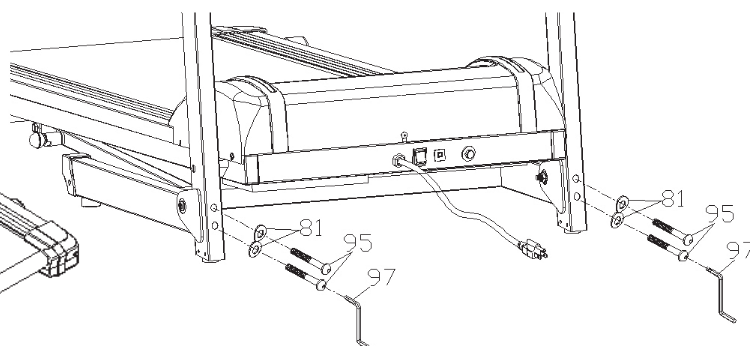


FASE 2



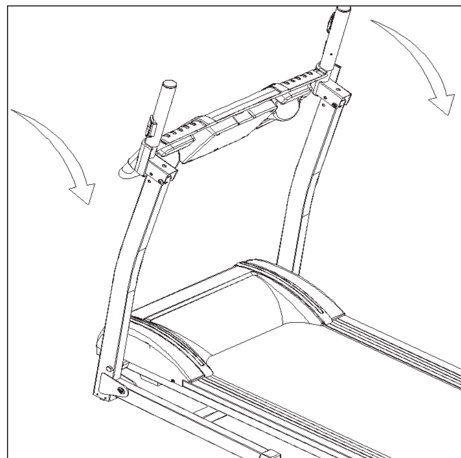
1. Ribaltare in avanti le due parti laterali del telaio unitamente alla consolle del computer, come illustrato in figura.
2. Quindi fissare la parte sinistra e destra del telaio con due viti 3/8" × 3-1/4" (95) e due rondelle 3/8" × 19 × 1.5T (81) Per stringere utilizzare la chiave a brugola fornita (97).





Montaggio

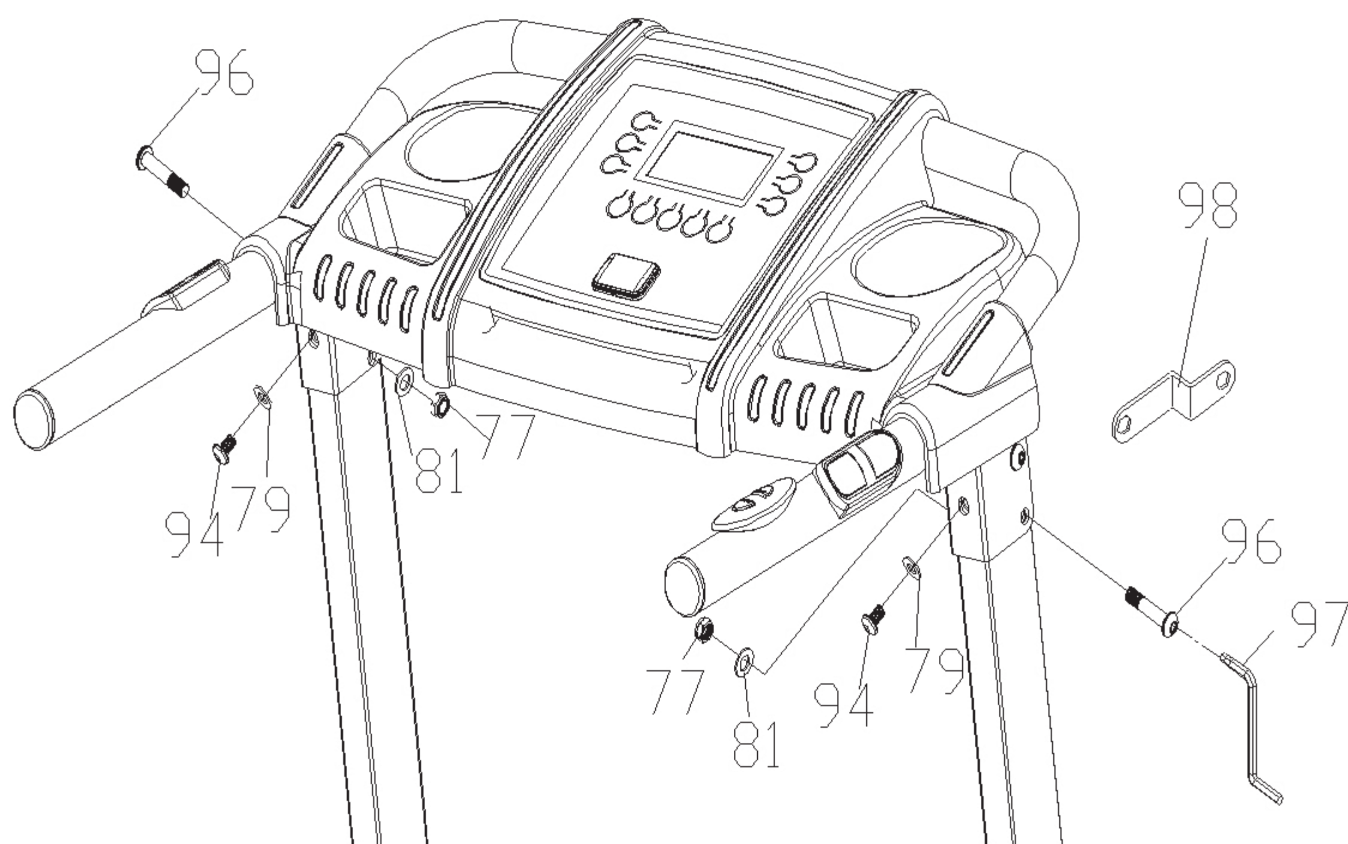
FASE 3





1. Spingere in basso la parte anteriore del telaio (5) come illustrato in figura, affinché sia possibile fissarla alle parti laterali del telaio (3) + (4).
2. Fissare le parti del telaio dapprima lateralmente con due viti a brugola 3/8" × 46 (96), due rondelle 3/8" × 19 × 1.5T (81) e due dadi da 3/8" × 7T (77), quindi posteriormente con due viti a brugola 5/16" × 1/2" (94) e due rondelle 5/16" × 18 × 1.5T (79).
3. Stringere bene le viti con l'utensile fornito (98) + (97).

ITALIANO



Meccanismo di ribaltamento/trasporto

Apertura

1. Posizionarsi dietro l'apparecchio e tirare la manopola di bloccaggio (Fig. 1).
2. Abbassare lentamente il nastro sul pavimento. (Fig. 2)

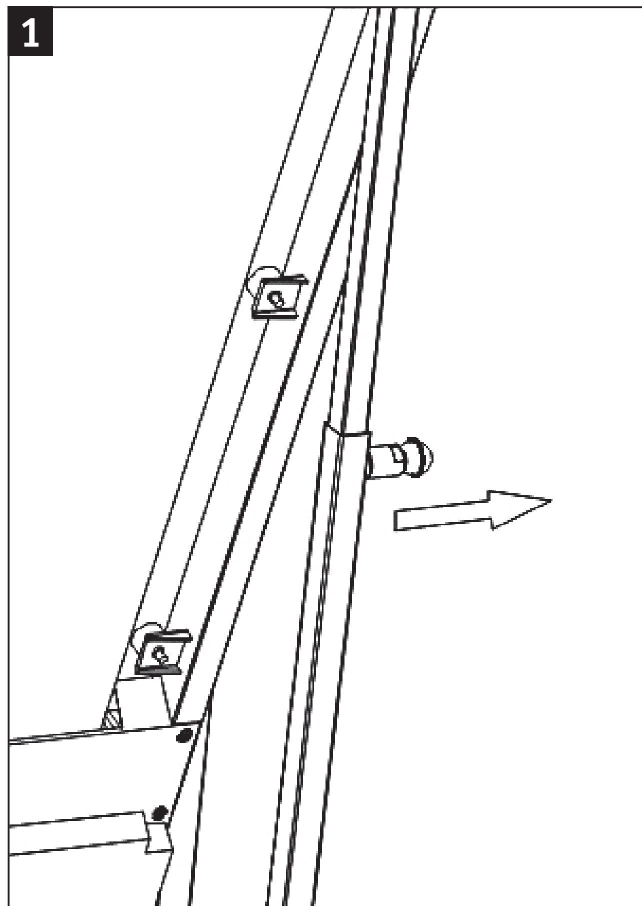
Chiusura

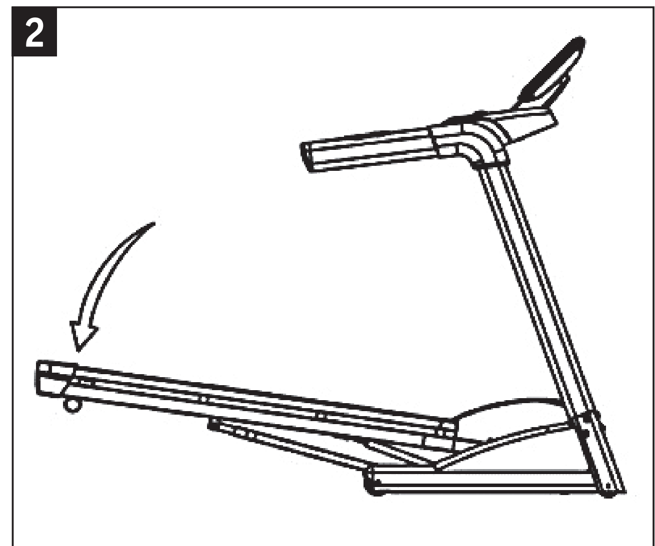
1. Tirare con la mano destra la manopola di bloccaggio (Fig. 3) e sollevare con la mano sinistra il nastro fino a un 'altezza di circa 30 cm.
2. Sollevare quindi il nastro con entrambe le mani fino a che non scatta saldamente in posizione bloccata. (Fig. 4)

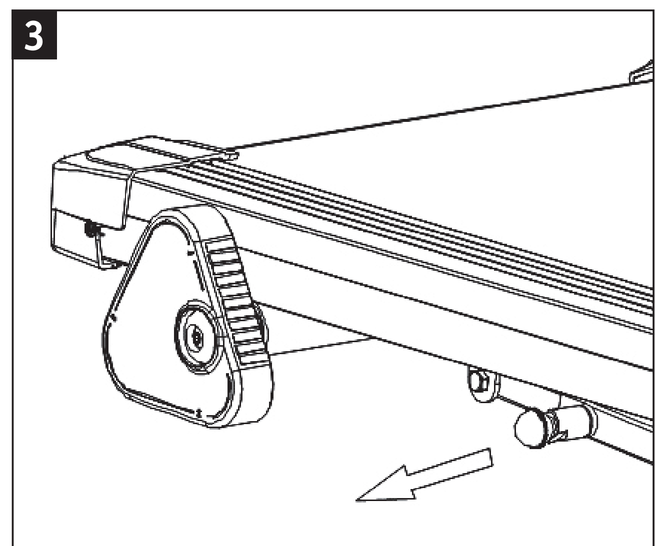
Trasporto

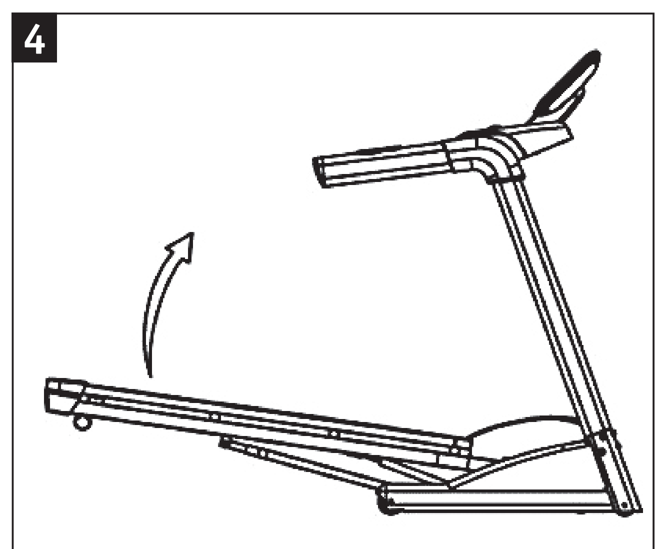
Per spostare il nastro, prima è necessario chiudere l'apparecchio (v. punto «Chiusura»). Accertarsi che la manopola di bloccaggio sia saldamente bloccata in posizione.

Inclinare lentamente il nastro all'indietro fino ad appoggiarlo sulle rotelle. A questo punto è possibile spostare con cautela l'apparecchio nel punto desiderato. Per la scelta di una posizione idonea, seguire le avvertenze di sicurezza presenti all'inizio di questo manuale d'istruzioni.









Istruzioni per l'allenamento

L'utilizzo di un apparecchio per il fitness offre numerosi vantaggi. Permette di migliorare la forma fisica, di tonificare i muscoli ed anche di perdere peso se abbinato a una dieta ipocalorica.

ORGANIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO/ AVVERTENZE

Per ottenere un allenamento ottimale, prima di iniziare dovreste considerare alcuni aspetti importanti relativi alle sue modalità (come allenarsi) e all'organizzazione dell'allenamento. Per migliorare la propria salute e il proprio fisico, nella pianificazione dell'allenamento si dovrebbe tenere conto dei seguenti fattori:

A Intensità

L'allenamento deve essere organizzato in modo tale che la sollecitazione fisica durante l'allenamento sia superiore alla sollecitazione normale. Non devono però subentrare affanno o eccessiva spossatezza. Con un allenamento efficace, il battito cardiaco dovrebbe variare tra il 70% e l'85% della soglia massima (v. anche il capitolo «Fase di allenamento»).
Durante le prime settimane di allenamento, il battito dovrebbe ammontare al 70% circa della soglia massima e nelle settimane e nei mesi successivi dovrebbe lentamente salire fino all'85%. Tali requisiti si possono incrementare, ad esempio, prolungando la durata dell'allenamento e/o aumentando i gradi di difficoltà in sintonia con il miglioramento della condizione. Con i seguenti ausili è possibile controllare la propria frequenza cardiaca:

a) Potete percepire da soli il vostro battito cardiaco e contare i battiti al minuto (ad es. sul polso) → Misurazione della frequenza cardiaca con il metodo tradizionale.
b) Potete misurare il battito mediante le superfici dei sensori applicate sul manubrio.
c) Potete determinare la vostra frequenza cardiaca anche mediante appositi cardiofrequenzimetri calibrati.

La misurazione del battito tramite il sensore è solo indicativa, poiché mediante il movimento, l'attrito, il sudore, ecc. possono verificarsi differenze rispetto al battito effettivo. In alcune persone, la variazione della resistenza cutanea dovuta alle pulsazioni è talmente bassa che il risultato non è sufficiente per una misurazione esatta del battito.

B Frequenza

Gli esperti consigliano 3–5 unità di allenamento alla settimana a seconda dell'obiettivo. L'allenamento dovrebbe essere accompagnato da un'alimentazione sana e bilanciata. Un adulto medio ha bisogno di almeno 3 unità di allenamento alla settimana per ottenere una variazione del peso corporeo o un miglioramento della forma fisica, oppure di 2 unità di allenamento alla settimana per mantenere la condizione attuale.

C Motivazione

Per portare a termine con successo un programma di allenamento, la costanza è un aspetto molto importante. Anche la preparazione mentale e il fatto di stabilire un momento e uno spazio sempre uguali per ogni unità di allenamento contribuiscono alla riuscita. È consigliabile non perdere mai di vista il proprio obiettivo personale e, se possibile, allenarsi solo quando si è di buonumore. Per notare un'evoluzione giorno dopo giorno ed avvicinarsi all'obiettivo bisogna allenarsi con costanza.

D Organizzazione delle unità di allenamento

Esistono 3 fasi che dovrebbero essere eseguite in ogni allenamento:

a) Fase di riscaldamento

b) Fase di allenamento

c) Fase di cool-down (raffreddamento)

1. Fase di riscaldamento

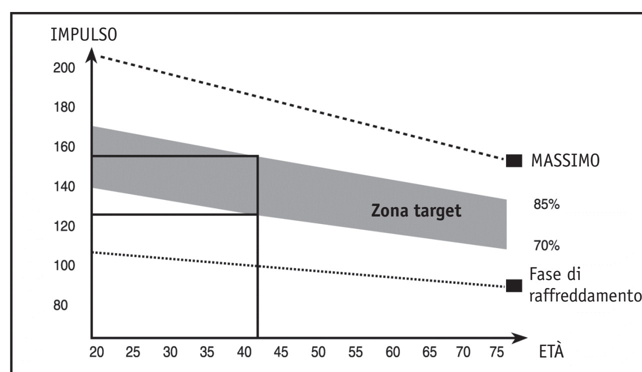
Questa fase contribuisce a una buona irrorazione sanguigna del corpo e ad un corretto funzionamento dei muscoli. Inoltre riduce il rischio di crampi e lesioni muscolari. Pertanto è consigliabile eseguire alcuni esercizi di allungamento (v. fig.) prima di ogni unità di allenamento. Ogni esercizio dovrebbe durare all'incirca 30 secondi. In questa fase, evitate i movimenti bruschi e non caricate i muscoli. Interrompete l'esercizio di allungamento non appena sentite dolore.



ITALIANO

2. Fase di allenamento

Durante l'allenamento, abbiate l'accortezza di mantenere una velocità costante e senza interruzioni. Per un allenamento ottimale, il carico dovrebbe essere scelto in modo tale che il battito cardiaco raggiunga un valore pari al 70–85 % circa della soglia massima (zona target). Sulla base del grafico potrete leggere la zona target adatta a voi:



La fase di allenamento dovrebbe durare almeno 12 minuti. Per un principiante, l'allenamento dura normalmente circa 15–20 minuti.

Se dopo un po' di tempo riscontrate un miglioramento del vostro livello di forma fisica, dovreste allenarvi più a lungo e con maggiore intensità.

Durante l'allenamento prestate attenzione alla postura:

- Tenere il busto il più possibile eretto
- Rivolgere lo sguardo in avanti
- Il movimento dovrebbe essere generato il più possibile dalle gambe
- Non allenatevi senza usare le mani! – Le braccia hanno lo scopo di stabilizzare il corpo.
- Durante l'allenamento, sollevare leggermente i talloni come nello stile classico del fondo
- Cambiare frequentemente la posizione dell'impugnatura

3. Fase di raffreddamento

Questa fase serve a rilassare i muscoli e il sistema cardiocircolatorio. A tale scopo, ad esempio, si può procedere a velocità ridotta per circa 5 minuti. Quindi ripetere gli esercizi di allungamento descritti nella fase 1. Anche in questa fase, ricordatevi di non compiere movimenti bruschi e di non caricare i muscoli.

E Struttura muscolare

Per sviluppare i muscoli con l'home trainer, è necessario aumentare il carico di allenamento. Potreste anche riscontrare che il programma di allenamento, a causa delle vostre condizioni di forma, non può essere mantenuto per l'intera lunghezza.

In questo caso bisogna modificare il programma di allenamento nel modo seguente:

Durante la fase di riscaldamento e di raffreddamento dovreste allenarvi come di consueto. Al termine della fase degli esercizi, però, aumentate il carico in modo tale che le gambe si allenino con maggiore intensità. Se però superate la zona target delle pulsazioni dovete assolutamente ridurre la velocità!

F Perdita di peso

Il corpo, proprio come un motore, ha bisogno di «carburante» per lavorare correttamente. La muscolatura riceve ossigeno dall'apparato cardiovascolare del corpo. Questo ossigeno viene utilizzato per fornire energia ai muscoli, ma anche per bruciare i carboidrati o i grassi. A causa della composizione chimica, la trasformazione del grasso corporeo in energia può avvenire solo se si svolge un allenamento aerobico, ossia se è presente una quantità sufficiente di ossigeno durante l'allenamento. Nell'allenamento anaerobico («senza respiro») predomina una condizione di carenza d'ossigeno, per cui non è possibile bruciare i grassi. Il corpo, tra il 50 % e l'80 % delle pulsazioni massime (pulsazioni massime = 220 – l'età), dispone ancora di sufficiente ossigeno e in questo intervallo può ottenere i migliori risultati in riferimento alla combustione dei grassi. La combustione dei grassi aumenta quanto più frequentemente e a lungo si compie un allenamento di questo tipo.

Uso

IMPOSTAZIONI INIZIALI

Collegare la spina a una presa da 220/240 V (seguire le avvertenze di sicurezza!) e accendere l'apparecchio mediante l'interruttore principale posto sul retro. (v. Fig. 1).


Fig. 1



Fig. 2

PROTEZIONE DALLE SOVRATENSIONI

Per evitare i danni causati da una sovratensione, l'apparecchio per il fitness è provvisto di un apposito interruttore di sicurezza. L'interruttore di sicurezza si trova sul retro dell'apparecchio, proprio accanto all'interruttore principale (v. Fig. 2). In caso di sovratensione, l'interruttore di sicurezza scatta e interrompe il circuito elettrico. In questo caso l'apparecchio per il fitness è completamente spento. Per rimettere in funzione il nastro dopo un evento di questo tipo, per prima cosa spegnere l'apparecchio con l'interruttore principale e staccare la spina dalla presa. Quindi spingere l'interruttore di sicurezza: l'apparecchio per il fitness è nuovamente pronto per l'uso.

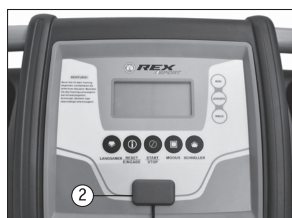
CHIAVE DI SICUREZZA

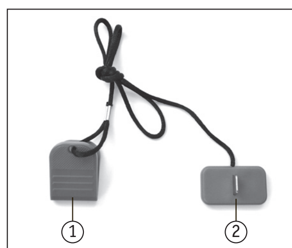


AVVERTENZA

Per questa ragione, non utilizzare mai il nastro senza aver prima fissato accuratamente la clip ① di sicurezza al vostro indumento. Prima di iniziare l'allenamento, verificare che la clip di sicurezza non possa staccarsi dal vostro indumento.

Il nastro può essere messo in funzione soltanto se la chiave di sicurezza ② è inserita nel punto di contatto della consolle del computer.





La chiave di sicurezza serve a stoppare immediatamente il nastro in caso di caduta o in altre situazioni d'emergenza.

Se la chiave di sicurezza ② viene nuovamente inserita nella consolle, è necessario immettere nuovamente tutti i programmi di allenamento o i parametri eventualmente inseriti in precedenza!

FUNZIONI DEI TASTI



START/STOP:
Con il tasto START/STOP è possibile avviare ed interrompere l'allenamento. Se il tasto viene premuto durante l'allenamento, la velocità del nastro si riduce lentamente fino all'arresto. Se il tasto viene premuto nuovamente, dopo l'arresto del nastro è possibile proseguire il programma di allenamento interrotto.

MODUS (MODE):
Con il tasto MODE è possibile selezionare il programma di allenamento e scorrere le varie informazioni sul display durante l'allenamento.

RESET/EINGABE:
Con il tasto RESET/EIGABE è possibile inserire i parametri di allenamento (CANCELLA/o resettare i programmi e le impostazioni selezionati).

LANGSAMER (PIÙ LENTO):
Con il tasto LANGSAMER è possibile impostare i parametri di allenamento e ridurre la velocità in passi da 0,5 km/h durante l'allenamento.

SCHNELLER (PIÙ RAPIDO):
Con il tasto SCHNELLER è possibile impostare i parametri di allenamento ed aumentare la velocità in passi da 0,5 km/h durante l'allenamento.

RUN/JOGGEN/WALK:
Con i tasti RUN, JOGGEN, WALK è possibile impostare una velocità prestabilita.

RUN: 7 km/h JOGGEN: 5 km/h WALK: 3 km/h

INFORMAZIONI VISUALIZZATE

Le informazioni visualizzate nell'ampio display cambiano automaticamente durante l'allenamento (SCAN). È anche possibile selezionare manualmente le informazioni visualizzate con il tasto MODE. Se si desidera che le informazioni visualizzate tornino ad alternarsi automaticamente, bisogna selezionare la funzione SCAN con il tasto MODE.

Le seguenti informazioni possono essere richiamate per la visualizzazione:

1. TIME (tempo)
   Il computer indica il tempo di allenamento corrente. In caso di impostazione di un tempo predefinito, il tempo viene calcolato con il conto alla rovescia. Al raggiungimento del valore impostato, l'apparecchio si ferma ed emette un segnale acustico.

2. SPEED (velocità)
   Il computer indica la velocità target impostata in km/h.

3. DISTANCE (distanza)
   Il computer indica la distanza percorsa. In caso di impostazione di una distanza predefinita, la visualizzazione avviene con il conto alla rovescia. Al raggiungimento del valore impostato, l'apparecchio si ferma ed emette un segnale acustico.

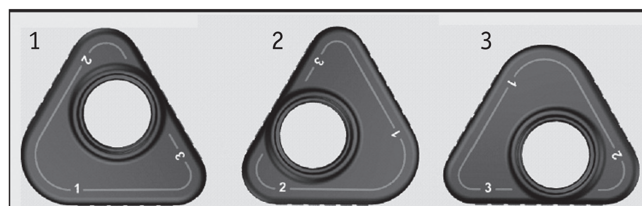
4. CALORIES (calorie)
   Il computer indica le calorie consumate durante l'allenamento. Se viene inserito il numero di calorie da bruciare, il display esegue un conto alla rovescia fino a zero. Al raggiungimento del valore impostato, l'apparecchio si ferma ed emette un segnale acustico.

5. PULSE (pulsazioni/battito cardiaco)
   La visualizzazione PULSE riproduce la frequenza cardiaca corrente in battiti al minuto. Il display può indicare valori corretti solo se i due sensori vengono impugnati correttamente. Potrebbero trascorrere fino a 2 minuti prima di visualizzare la frequenza cardiaca.

PROGRAMMI DI ALLENAMENTO

Regolazione dell'inclinazione

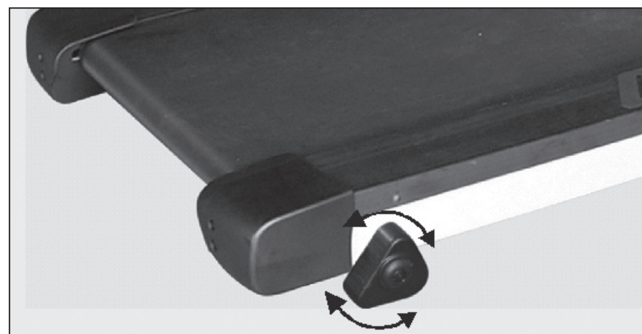
Indipendentemente dal programma di allenamento prescelto, è possibile regolare individualmente l'inclinazione del nastro e, di conseguenza, il carico. Sono disponibili 3 angoli di inclinazione. Si può scegliere tra i seguenti programmi di allenamento:



Livello 1: 1,5° Livello 2: 3,5° Livello 3: 5,5°

Regolazione

Sollevare il nastro con la mano sinistra all'estremità posteriore e regolare l'inclinazione ruotando l'apposito selettore con la mano destra. (v. Fig.)



A Programmi di allenamento (P1 – P12)

Si può scegliere fra 12 diversi programmi di allenamento, che si distinguono per la sequenza e per la velocità del nastro. Ogni unità di allenamento dura 30 minuti.

Con il tasto MODE è possibile selezionare uno dei 12 programmi di allenamento. Il programma di allenamento corrente è visualizzato nella parte superiore destra del display (P1-P12). Il programma selezionato si avvia premendo il tasto START/STOP.

PROGRAMMA DI INDAGINI

Programma P1

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	1	2	2	2	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5	5	6	6	6	6	7	7	7	7	8	8	8	9	9	9

Programma P2

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	9	9	9	8	8	8	8	8	7	7	7	7	6	6	6	6	5	5	5	5	4	4	4	4	3	3	2	2	1	1

Programma P3

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	4	4	4	5	5	5	6	6	6	6	7	7	7	8	8	8	8	9	9	8	8	8	7	7	7	6	5	4	4	4

Programma P4

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	4	4	4	5	5	5	6	6	6	6	7	7	6	6	6	7	7	7	8	8	8	9	9	9	8	8	8	6	5	4

Programma P5

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	4	5	5	5	6	6	6	8	8	8	5	5	5	6	6	6	9	9	5	5	5	5	5	9	9	9	6	6	5	5

Programma P6

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	6	6	7	7	7	8	8	8	8	9	9	9	9	9	8	8	8	8	9	9	9	8	8	8	9	9	9	8	8	8

Programma P7

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	4	4	4	5	5	5	6	6	6	6	7	7	7	7	8	8	8	9	9	9	8	8	8	7	7	6	6	6	5	5

Programma P8

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	3	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	9	9	9	8	8	7	7	6	6	8	8	9	9	9	9	8	8	7	7

Programma P9

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	4	4	4	5	5	5	6	6	6	6	7	7	6	6	6	7	7	7	8	8	8	9	9	9	8	8	8	6	5	4

Programma P10

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	3	4	5	6	5	6	6	5	4	2	1	2	3	6	7	6	6	5	4	2	6	5	3	6	4	3	6	5	4	2

Programma P11

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5

Programma P12

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	5	5	3	3	3	9	9	9	9	7	7	7	6	6	9	9	9	9	5	5	5	7	7	7	7	6	6	6	6	6

ITALIANO

B Parametri di allenamento

In questo programma è possibile impostare uno dei tre parametri di allenamento disponibili. I parametri di allenamento sono impostazioni target che è possibile impostare in base al proprio stato di forma, alla propria motivazione o al tempo disponibile.

Si può scegliere tra i seguenti parametri di allenamento:

Parametro	Intervallo	Incremento/decremento	Osservazioni
TIME (Tempo)	0:00~99:00 Min	± 1:00	valore predefinito = 5:00 Min
DIST (Distanza)	0.00~99.0 km	± 1	valore predefinito = 5 km
CAL (Calorie)	10~9990 Cal	± 10	valore predefinito = 500 Cal

Premere il tasto RESET/EINGABE per selezionare il parametro di allenamento desiderato e poi inserire il valore desiderato mediante il tasto SCHNELLER / LANGSAMER.

Se non si vuole impostare un parametro di allenamento, è possibile passare al successivo con il tasto RESET/EINGABE.

Una volta inserito il parametro desiderato, è possibile iniziare la corsa. A tale scopo, premere il tasto START/STOP. L'apparecchio emette un segnale acustico subito prima dell'avvio del nastro. È possibile adattare individualmente la velocità mediante i tasti SCHNELLER/LANGSAMER e i tasti RUN/JOGGEN/WALK. Dopo breve tempo il nastro raggiunge la velocità target impostata.

L'allenamento si conclude non appena viene raggiunto il parametro di allenamento impostato

C Manuale

Invece che con uno dei programmi o parametri di allenamento impostati, è possibile allenarsi anche con il cosiddetto programma manuale. In questo programma è possibile impostare manualmente la velocità e adattarla in qualsiasi momento anche durante l'allenamento.

Il programma di allenamento manuale si avvia premendo il tasto START/STOP. Se in precedenza è stato impostato uno dei parametri di allenamento o se è stato selezionato uno dei 12 programmi di allenamento, prima è necessario estrarre brevemente la chiave di sicurezza per cancellare i valori inseriti. L'apparecchio emette un segnale acustico subito prima dell'avvio del nastro. La velocità iniziale è pari a 1 km/h. È possibile adattare individualmente la velocità in qualsiasi momento dell'allenamento mediante i tasti SCHNELLER/LANGSAMER e i tasti RUN/JOGGEN/WALK. Dopo alcuni secondi il nastro raggiunge la nuova velocità target impostata.

Cura/manutenzione



PERICOLO

Prima di tutte le operazioni di cura e manutenzione, è obbligatorio staccare la spina dalla presa! PERICOLO DI MORTE!

Raccomandiamo di controllare regolarmente, all'incirca ogni 2–4 settimane a seconda della frequenza d'uso, tutte le parti dell'apparecchio che potrebbero allentarsi (viti, dadi e simili). Per la cura e la pulizia utilizzare un panno morbido, eventualmente leggermente inumidito. Non utilizzare mai detergenti aggressivi. I liquidi di ogni tipo dovrebbero essere tenuti a distanza dal computer o dall'interno dell'apparecchio, poiché potrebbero causare problemi di funzionamento di seria entità. Nella parte inferiore dell'apparecchio la gomma potrebbe usurarsi a causa della cinghia. Si tratta di un fenomeno assolutamente normale.

Regolazione del nastro



AVVERTENZA

Accertarsi che il nastro non sia in funzione durante la regolazione. Staccare la chiave di sicurezza per evitare i rischi.

Dopo un tempo di utilizzo prolungato o dopo il trasporto, può accadere che il nastro non sia più perfettamente centrato o che «scivoli via» durante l'allenamento. In questo caso è necessario regolare nuovamente il nastro, poiché in caso contrario potrebbero verificarsi danni e difetti di funzionamento.

Centratura del nastro:

Il nastro può essere regolato mediante una chiave a brugola M6 all'estremità posteriore destra del telaio principale (v. Fig.).

Se il nastro è scivolato verso destra, ruotare la vite di regolazione destra in senso orario (max. ¼ di giro ogni volta). Quindi far scorrere il nastro per almeno 2 giri per controllare se la regolazione è sufficiente. Eventualmente ripetere questa operazione fino a che il tappeto non è centrato.

Se il nastro è scivolato verso sinistra, ruotare la vite di regolazione sinistra in senso orario (max. ¼ di giro ogni volta). Quindi far scorrere il nastro per almeno 2 giri per controllare se la regolazione è sufficiente. Eventualmente ripetere questa operazione fino a che il tappeto non è centrato.

Tensionamento del nastro:



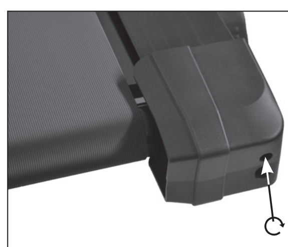
AVVERTENZA

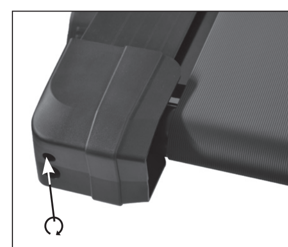
Accertarsi che il nastro non venga teso eccessivamente, poiché questo potrebbe comportare una maggiore usura o addirittura un danneggiamento.

Il nastro può essere teso mediante le due viti di regolazione che si trovano all'estremità posteriore destra del telaio principale (v. Fig.). Ruotare uniformemente verso destra (in senso orario) le viti di regolazione sinistra e destra di un quarto di giro ciascuna. A tale scopo utilizzare una chiave a brugola M6. Quindi mettere in moto il nastro e controllare se è sufficientemente teso.









Ripetere l'operazione fino a che il nastro non cessa di «scivolare via» durante la corsa. Non ruotare mai le viti di regolazione di più di un quarto di giro dopo ogni controllo. Se il nastro dovesse risultare troppo teso, allentare le due viti di regolazione in modo uniforme.

ITALIANO

Lubrificazione del nastro



AVVERTENZA

Accertarsi che il nastro non sia in funzione durante la regolazione. Staccare la chiave di sicurezza per evitare i rischi.

Il nastro è stato progettato in modo tale da richiedere un minimo impegno per la manutenzione. Tuttavia, di tanto in tanto è necessario lubrificare un po′ il piano di corsa. Una lubrificazione accurata garantisce un funzionamento regolare e prolunga la durata utile dell'apparecchio. Raccomandiamo di eseguire la prima lubrificazione non oltre le prime 25 ore di funzionamento (2–3 mesi) e poi ogni 50 ore di funzionamento (5–8 mesi circa). Usano olio di silicone disponibili in commercio o spray.

Controllo

Sollevare un lato del nastro e toccare il lato superiore del piano di corsa. Se riuscite a tastare ancora del silicone, non è necessaria una lubrificazione. Se la superficie invece risulta asciutta è necessario lubrificarla superficie di corsa.

Lubrificazione



PERICOLO

Non applicare una quantità eccessiva di lubrificante: al massimo mezzo tubo per ogni applicazione! Rimuovere con un panno il lubrificante in eccesso che potrebbe fuoriuscire lateralmente. PERICOLO DI CADUTA!

1. Sollevare un lato del nastro.
2. Applicare non più della metà del tubo di lubrificante (fornito) sulla superficie del piano di corsa. (v. Fig.)
3. Quindi camminare sul nastro per 3-5 minuti circa a velocità ridotta in modo tale che il lubrificante possa distribuirsi.



Dati tecnici

Dimensioni:	ca. 155 cm (L) x 73 cm (B) x 126 cm (H)	Velocità di marcia:	1–12 km/h
Peso:	ca. 56 kg	Passo di regolazione:	3-stadi (1,5°–5,5°)
Classificazione:	HC	Potenza di uscita permanente max.:	1,0 KW
Carico max.:	100 kg	Potenza massima:	1,8 KW

Smaltimento

Smaltimento dell’apparecchio per il fitness



L’apparecchio per il fitness, al termine della sua vita utile, non può essere smaltito con i normali rifiuti domestici. Deve invece essere portato in un punto di raccolta per il riciclo di apparecchi elettrici ed elettronici.

Riciclo dell’imballaggio



Il materiale di imballaggio è in parte riutilizzabile. L’imballaggio deve essere smaltito nel rispetto dell’ambiente, consegnandolo all’apposito centro di raccolta e riciclaggio. Smaltite il materiale in un centro di raccolta pubblico. Informatevi presso il vostro comune sul centro di raccolta competente.

ITALIANO

Dichiarazione di conformità CE



Index-01

Azienda: **Prophete GmbH u. Co.KG**
Indirizzo: **Lindenstr. 50**
33378 Rheda-Wiedenbrück

Marchio: **Rex**

Denominazione: **New York**

Modello: **TX-600 Treadmill**
TX-800 Treadmill

Si conferma che il prodotto designato è conforme ai requisiti delle seguenti direttive europee:

2004/108/CE **Direttiva CEM**

Direttiva del Parlamento e del Consiglio europeo del 15.12.2004

2006/95/CE **Direttiva bassa tensione**

Direttiva del Parlamento e del Consiglio europeo del 12.12.2006

La conformità del prodotto alle direttive è attestata dalla piena osservanza delle norme armonizzate e non armonizzate qui elencate:

EN 55014	Compatibilità elettromagnetica, requisiti
EN 60335	Sicurezza degli apparecchi elettrici per uso domestico
EN 61000-6-1	Compatibilità elettromagnetica, norma generica
EN 61000-6-3	Compatibilità elettromagnetica, norma generica
EN 61000-6-6	Compatibilità elettromagnetica, norma generica

Andre Fuchs
Direzione Tecnica
Prophete GmbH & Co. KG

Torsten Wynarski
Addetto alla conformità
Prophete GmbH & Co. KG

Luogo di emissione, Rheda-Wiedenbrück 04.04.2012

Questa dichiarazione certifica la conformità con le linee guida di cui sopra, ma nessuna garanzia in termini di proprietà della legge sulla responsabilità del produttore.

Garanzia

1. I diritti di garanzia possono essere esercitati solo in un periodo di massimo 2 anni, calcolati dalla data di acquisto. La nostra garanzia è limitata all'eliminazione dei difetti di materiali e fabbricazione o alla sostituzione dell'apparecchio. L'adempimento avviene a nostra scelta mediante riparazione dell'apparecchio. La nostra prestazione di garanzia è gratuita per il cliente.

   L'analisi delle anomalie e delle rispettive cause avviene sempre ad opera del nostro servizio clienti e comprende:

   - Fornitura dei ricambi per i lavori di riparazione nell'ambito della garanzia
   - Riparazione o sostituzione del componente difettoso

(I componenti sostituiti diventano di nostra proprietà).

2. In caso di diritto di garanzia legittimo, i costi di spedizione e di smontaggio e montaggio sono a nostro carico. Il diritto di garanzia deve essere documentato presentando la ricevuta d'acquisto.
3. L'acquirente si impegna ad utilizzare l'apparecchio acquistato solo per lo scopo previsto nel manuale d'uso.
4. La garanzia decade se l'apparecchio è stato modificato da terzi o con il montaggio di componenti estranei, o se i vizi riscontrati sono direttamente correlati a modifiche dello stato originale. Inoltre il diritto di garanzia viene meno in caso di inosservanza delle istruzioni d'uso dell'apparecchio.
5. Sono esclusi dalla garanzia:
   - I materiali di consumo non correlati ai lavori di riparazione delle anomalie riscontrate.
   - Tutti i lavori di manutenzione o di altro genere derivanti da usura, incidente o condizioni d'uso, nonché dall'utilizzo in violazione delle indicazioni del produttore.
   - Tutti gli eventi, come produzione di rumori, oscillazioni, usura ecc., che non compromettono le caratteristiche dell'apparecchio.
   - danni da ricondurre a:
     – Installazione di parti eseguita da terzi o tentativi dell'utente di riparare da solo il danno.
     – Mancato utilizzo di ricambi originali.
     – Danni causati da una cura carente, dall'uso di prodotti detergenti non idonei, ecc.
   - Componenti soggetti a normale usura o consumo (ad eccezione dei difetti di materiali o fabbricazione evidenti), come ad es.: cuscinetti – lampadine – adesivi – cinghie – batterie, ecc.
   - I costi per i lavori di manutenzione, controllo e pulizia.
6. Il diritto alla garanzia autorizza il cliente a richiedere solo l'eliminazione del vizio. Eventuali richieste di restituzione o riduzione del prezzo di acquisto possono essere avanzate solo a seguito di un esito negativo della riparazione.
7. Spetta al produttore la facoltà di verificare e decidere in merito a una richiesta di garanzia.
8. Non viene concesso il risarcimento di un danno diretto o indiretto.
9. I diritti di garanzia vengono tenuti in considerazione solo se vengono segnalati alla SI-Zweirad-Service GmbH subito dopo aver individuato il vizio.
10. Dopo un intervento in garanzia, la durata della garanzia non viene rinnovata né prolungato I diritti di garanzia non possono essere esercitati dopo la scadenza del periodo di garanzia.
11. Altri accordi diversi da quanto riportato sopra sono validi solo se sono confermati per iscritto dal produttore.
12. Se l'apparecchio presenta danni al momento della consegna, si prega di annotare tutti i danni sulla bolla di consegna. Far firmare la comunicazione del danno dal fornitore (punto vendita, corriere) e contattare immediatamente la nostra sede.
13. In caso di problemi tecnici con l'apparecchio acquistato, potete contattare gli addetti del nostro servizio clienti:

(D)

SI-Zweirad-Service GmbH	Telefono:	0 52 42 41 08 98 24
Lindenstraße 50	Fax:	0 52 42/41 08 72
33378 Rheda-Wiedenbrück	E-mail:	si-service@prophete.net
Germania		www.rex-sport.de

(AT) (CH)

SI-Zweirad-Service GmbH	Telefono:	+49 52 42 41 08 98 24
Lindenstraße 50	Fax:	+49 52 42 41 08 72
33378 Rheda-Wiedenbrück	E-mail:	si-service@prophete.net
Germania		www.rex-sport.de

ITALIANO





REX TX-600
TREDMOLDEN

BEDIENINGSHANDLEIDING

Inhoudsopgave

Voorwoord



Wij feliciteren u met de aankoop van ons fitnessapparaat. U hebt een uitstekend product gekozen en zult er ongetwijfeld veel plezier mee hebben.

Lees voor het eerste gebruik de bedieningshandleiding zorgvuldig door om schade aan het apparaat of lichamelijk letsel te voorkomen. Bewaar de bedieningshandleiding goed.

Met vriendelijke groet,
Prophete GmbH u. Co. KG

Aanduiding van de belangrijke aanwijzingen

Zeer belangrijke aanwijzingen zijn in de bedieningshandleiding als volgt aangeduid:



Deze waarschuwing maakt u attent op mogelijke gevaren voor uw gezondheid of voor uw leven of dat van anderen die bij de omgang met of het gebruik van het apparaat kunnen ontstaan.



Deze aanwijzing maakt u opmerkzaam op mogelijke gevaren voor uw apparaat.



Deze informatie geeft u extra adviezen en tips.

NEDERLANDS

Belangrijke veiligheidsinstructies



Bewaar de bedieningshandleiding goed. Geef de handleiding mee bij verkoop of doorgave van het fitnessapparaat.



Het is belangrijk dat u de complete handleiding doorleest voordat u het apparaat in elkaar zet en gebruikt.

Een veilig en productief gebruik kan alleen worden bereikt, als het apparaat volgens de voorschriften wordt gemonteerd, onderhouden en gebruikt. Het is uw plicht alle gebruikers van het apparaat vóór het gebruik op de hoogte te stellen van de gevaren en voorzorgsmaatregelen.

Het apparaat voldoet aan DIN EN 957-1/6 en is alleen bestemd voor privé-gebruik, niet voor commercieel, zoals bijvoorbeeld therapeutisch gebruik.

Gebruik het apparaat uitsluitend in droge binnenruimtes bij omgevingstemperatuur. Tegen vocht, stof/vuil en extreme temperatuurschommelingen beschermen.

Plaats het apparaat alleen op een vaste, vlakke ondergrond en gebruik een beschermende afdekking voor de vloer/vloerbedekking. Verwijder alle voorwerpen met scherpe randen uit de omgeving en laat rond het apparaat een ruimte vrij van min. 0,5 m

Verzeker u ervan dat er nooit vloeistoffen (incl. lichaamszweet!) binnen in het apparaat of in de fitnesscomputer terechtkomen.

Gebruik het apparaat alleen zoals aangegeven! Als u tijdens de montage of de controle defecte onderdelen vindt of tijdens het gebruik ongewone geluiden hoort, stop uw training dan onmiddellijk. Gebruik het apparaat niet meer tot het probleem is verholpen.

Controleer voor gebruik van het trainingsapparaat of alle schroeven en moeren goed vast zitten.

Het veiligheidsniveau van het apparaat kan alleen bewaard blijven, als het regelmatig op schade wordt gecontroleerd. Laat reparaties alleen door vakmensen uitvoeren en gebruik altijd originele onderdelen.

Houd het apparaat uit de buurt van kinderen en huisdieren. Het is uitsluitend geschikt voor volwassenen.

Het apparaat is niet geschikt voor gebruik door personen met een fysieke, zintuiglijke of geestelijke beperking of personen die niet voldoende ervaring en/of kennis hebben, tenzij zij terzijde worden gestaan door een persoon die verantwoordelijk is voor hun veiligheid of hen aanwijzingen geeft over het gebruik.

Het toelaatbare maximale gewicht van 100 kg van de gebruiker mag niet worden overschreden.

Vraag voor het begin van de training een arts om vast te stellen of de training een risico voor uw gezondheid kan zijn. Het advies van een arts is noodzakelijk als u geneesmiddelen gebruikt die hartslag, bloeddruk of cholesterolgehalte beïnvloeden.

Let op lichamelijke signalen. Verkeerde of bovenmatige training kan uw gezondheid beïnvloeden of zelfs schaden. Stop de oefeningen bij de volgende symptomen: pijn, spanning op de borst, onregelmatige hartslag, kortademigheid, versuft gevoel, duizeligheid of misselijkheid. Ook als slechts een van deze toestanden zich voordoet, moet u meteen een arts raadplegen voordat u doorgaat met het oefenprogramma.

Draag bij de training geschikte kleding! Vermijd te wijde kledingstukken waarmee u aan het apparaat kan blijven hangen of kledingstukken die u in uw bewegingen hinderen of beperken. Draag tijdens de training altijd stevige schoenen.

De veiligheidssleutel dient ertoe de loopband bij een val of in een noodsituatie meteen te stoppen. Gebruik daarom de loopband nooit zonder vooraf de veiligheidsclip zorgvuldig aan uw kleding te bevestigen.Controleer voor het begin van de training of de veiligheidsclip niet los kan raken.

Stap bij een noodsituatie (bijv. plotselinge duizeligheid, pijn enz.) als volgt van uw trainingsapparaat af:
1. Houd u vast aan de handgrepen aan de zijkant.
2. Stap met de voeten op de treden aan de zijkant.
3. Trek de veiligheidssleutel eruit.

Spring nooit op de loopband als die draait!

Laat de riem volledig tot stilstand voordat zij afdalen.



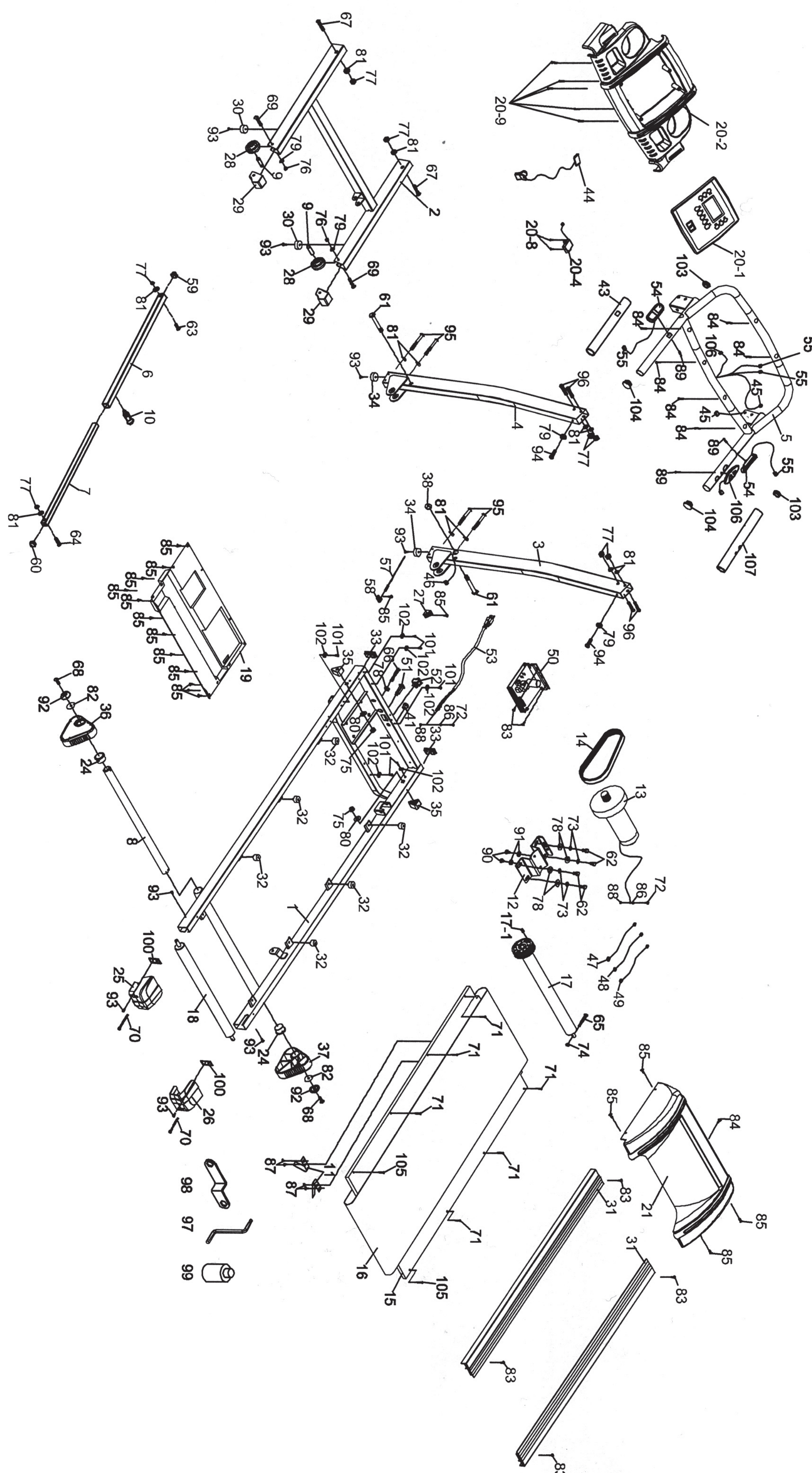
Bewaar de bedieningshandleiding goed. Geef de handleiding mee bij verkoop of doorgave van het fitnessapparaat.



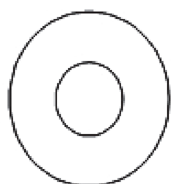
Schakel het fitnessapparaat na de training uit om het schoon te maken of onderhoud uit te voeren en trek de stekker uit het stopcontact.

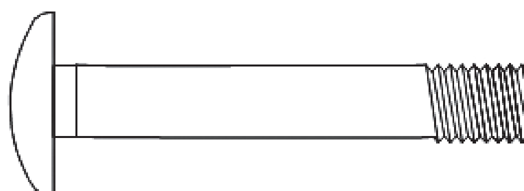
Wees voorzichtig bij het opheffen en verplaatsen van het apparaat ter voorkoming van bijv. rugproblemen. Gebruik zo mogelijk altijd heftechnieken of zoek hulp.

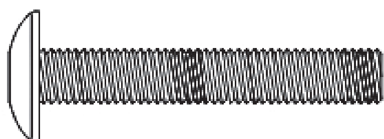
Explosietekening

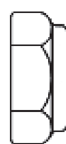


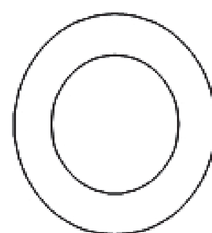
Onderdelenlijst


79.

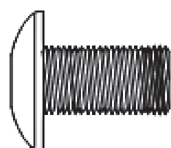

95.

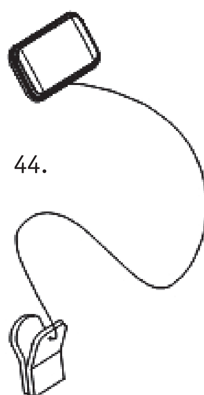

96.

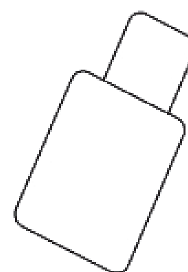

77.

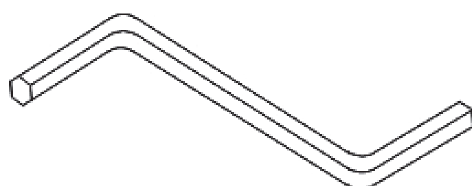

81.

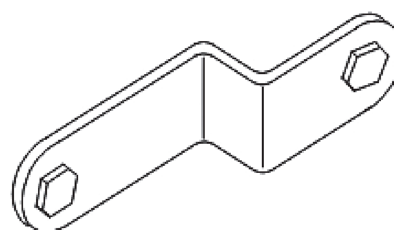
NEDERLANDS


94.


44.


99.


97.


98.

Onderdelenlijst

Nr.	Beschrijving	Grootte	Aantal
1	hoofdframe		1
2	onderstel		1
3	framedeel rechts		1
4	framedeel links		1
5	framedeel voor		1
6	buitenkabel		1
7	binnenkabel		1
8	hellingsinstelling		1
9	huls		2
10	stelknop		1
11	bandgeleiding		2
12	motorhouder		1
13	motor		1
14	V-riem		1
15	loopvlak		1
16	loopband		1
17	wals voor		1
17-1	magneet		1
18	wals achter		1
19	behuizingdeksel		1
20	computer		1
20~1	computerdisplay		1
20~2	afdekking		1
20~4	kabel veiligheidsschakelaar		1
20~8	plaatbout	3 x 10	2
20~9	plaatbout	3,5 x 12	5
21	motordeksel		1
24	bus hellingsinstelling		2
25	achterste voet (L)		1
26	achterste voet (R)		1
27	motorafdekking		1
28	transportwiel		2
29	wielafdekking		2
30	rubber voet	Ø6.5 x Ø26 x 10	2
31	voetbalk		2
32	rubber voet		6
33	afsluitkap	25x50	2
34	rubber voet	Ø4.5 x Ø25 x 15	2
35	isolator		2
36	hellingsinstelling (L)		1
37	hellingsinstelling (R)		1
38	draad rubber beschermhoes		1
41	tule		1
43	softgreep (L)		1
44	veiligheidssleutel		1
45	computerkabel 900 mm (boven)		1
46	computerkabel 1.650 mm (onder)		1
47	kabel 100mm × 764 × 764 (zwart)		1
48	kabel 250mm × 764 × 764 (wit)		1
49	kabel 250mm × 764 × 764 (zwart)		1
50	motorbesturing		1
51	ontkoppelingsschakelaar		1
52	wisselstroomschakelaar		1
53	netkabel		1

Nr.	Beschrijving	Grootte	Aantal
54	handpolsslagsensor		2
55	kabel 1000 mm (handpolsslagsensor)		2
57	sensorkabel 1000 mm		1
58	sensorhouder		1
59	eindkap	1" x 1"	1
60	eindkap	21.4 x 21.4	1
61	zeskantbout	1/2" x 3-1/2"	2
62	zeskantbout	3/8" x 3/4"	4
63	zeskantbout	3/8" x 1-3/4"	1
64	zeskantbout	3/8" x 1-1/2"	1
65	zeskantbout	M8 x 60	1
66	zeskantbout	3/8" x 2-1/2"	1
67	vlakkopschroef	3/8" x 2"	2
68	zeskantige inbusbout	5/16" x 1-1/4"	2
69	zeskantige inbusbout	5/16" x 1-3/4"	2
70	schroefbout	1/4" x 60	2
71	vlakkopschroef	M6 x 20	6
72	kruiskopschroef	M5 x 10	2
73	borgveer	3/8" x 2T	4
74	moer	M8 x 8T	1
75	moer	1/2" x 8T	2
76	moer	5/16" x 7T	2
77	moer	3/8" x 7T	8
78	onderlegring	3/8" x 25 x 2T	5
79	onderlegring	5/16" x 18 x 1.5T	4
80	onderlegring	1/2" x 26 x 2T	2
81	onderlegring	3/8" x 19 x 1.5T	12
82	onderlegring	5/16" x 35 x 1.5T	2
83	parkerschroef	5 x 25	6
84	parkerschroef	5 x 16	7
85	parkerschroef	5 x 16	18
86	borgveer		2
87	parkerschroef	4 x 12	4
88	tandring	5 mm	2
89	parkerschroef	4 x 25	3
90	zeskantbout	M8 x 12	2
91	borgveer	M8 x 1.5T	2
92	kap	Ø8.5 x Ø36	2
93	schroef	5 x 19	8
94	zeskantige inbusbout	5/16" x 1/2"	2
95	zeskantige inbusbout	3/8" x 3-1/4"	4
96	zeskantige inbusbout	3/8“ x 46	4
97	zeskantige inbussleutel	M5/M6	1
98	schroefsleutel	13/14	1
99	smeermiddel		1
100	achterste walsplaat		2
101	schroef	3.5 x 16	6
102	kabelbinder		6
103	kap		2
104	afdekkap		2
105	vlakkopschroef	M6 x 25	2
106	toerentalkeuzeschakelaar kabel		1
107	softgreep (R)		1

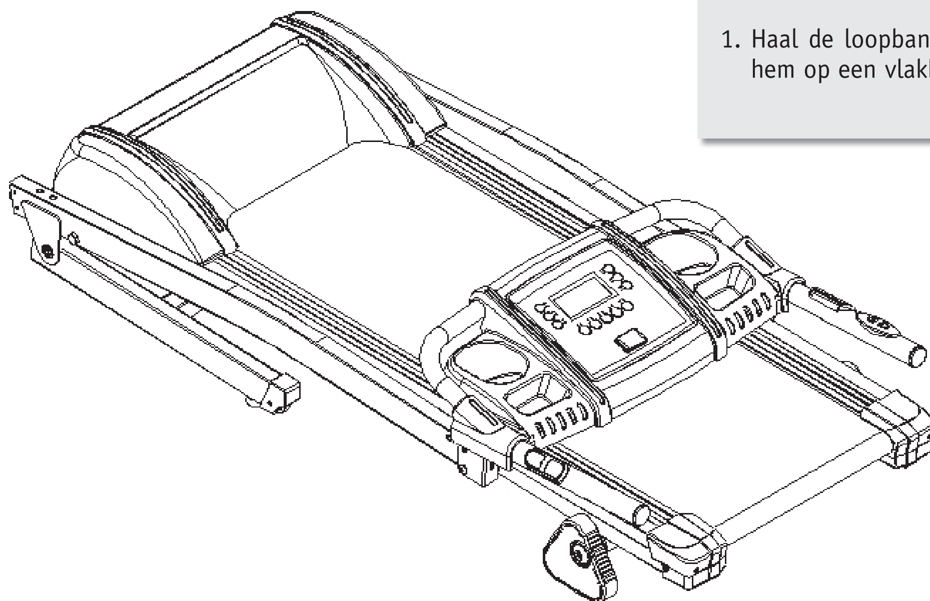
Montage

STAP 1



ATTENTIE

1. Haal de loopband voorzichtig uit het karton en leg hem op een vlakke ondergrond.

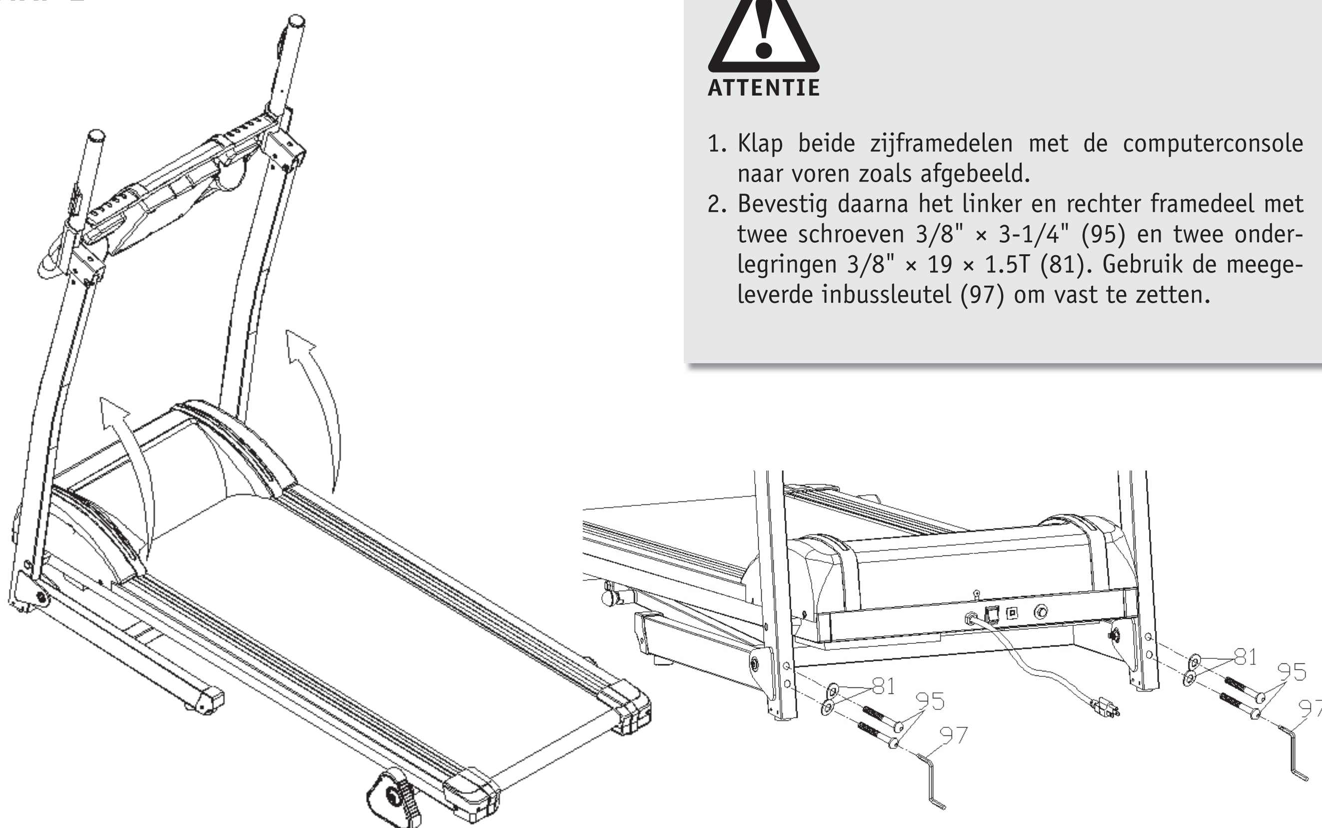


STAP 2



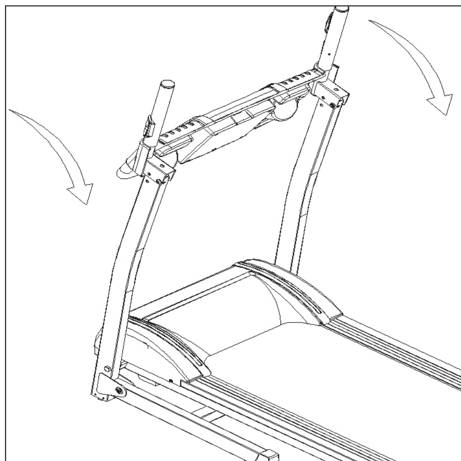
ATTENTIE

1. Klap beide zijframedelen met de computerconsole naar voren zoals afgebeeld.
2. Bevestig daarna het linker en rechter framedeel met twee schroeven 3/8" × 3-1/4" (95) en twee onderlegringen 3/8" × 19 × 1.5T (81). Gebruik de meegeleverde inbussleutel (97) om vast te zetten.



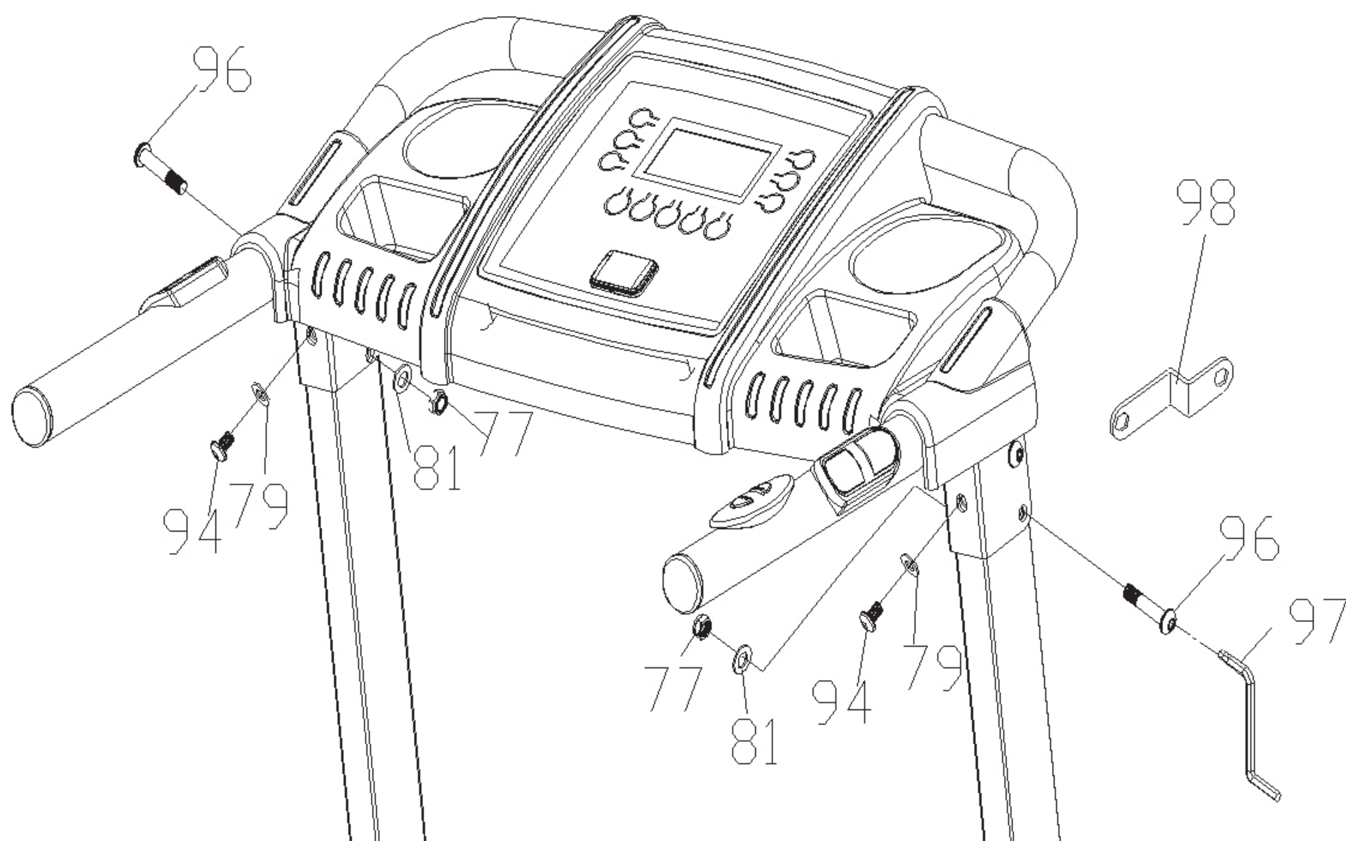
Montage

STAP 3





1. Duw het voorste framedeel (5) naar onder, zoals afgebeeld, zodat het aan de zijframedelen (3) + (4) kan worden bevestigd.
2. Maak de framedelen eerst aan de zijkant vast met twee zeskantige inbusbouten 3/8" × 46 (96), twee onderlegringen 3/8" × 19 × 1.5T (81) en de twee moeren 3/8" × 7T (77) en daarna aan de achterkant met twee zeskantige inbusbouten 5/16" × 1/2" (94) en twee onderlegringen 5/16" × 18 × 1.5T (79).
3. Draai de schroeven met het meegeleverde werktuig (98) + (97) vast.



Klapmechanisme/Transport

Uitklappen

1. Ga achter het apparaat staan en trek aan de vergrendelknop (afb. 1)
2. Laat de loopband langzaam op de vloer zakken. (Afb. 2)

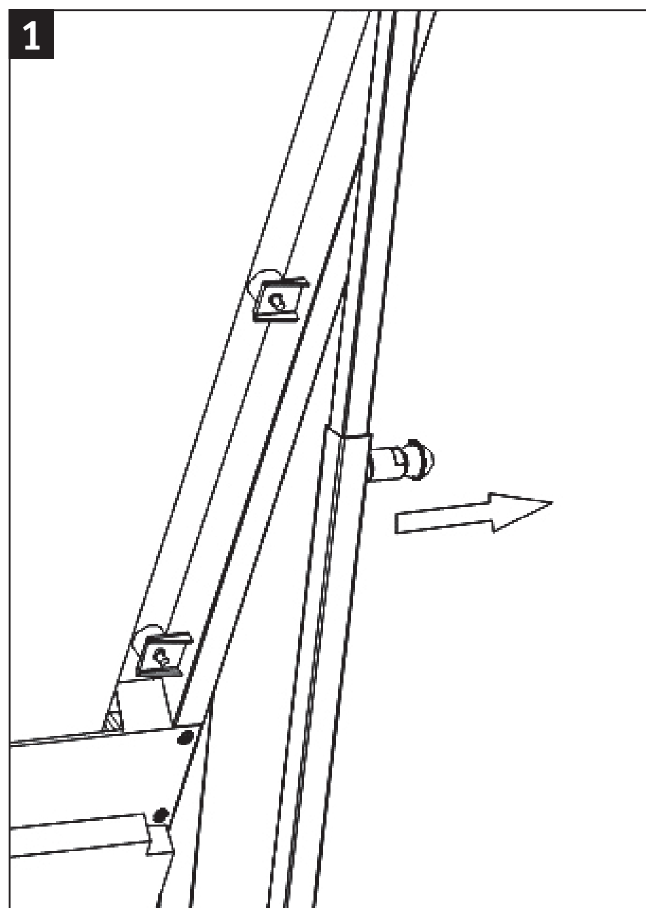
Inklappen

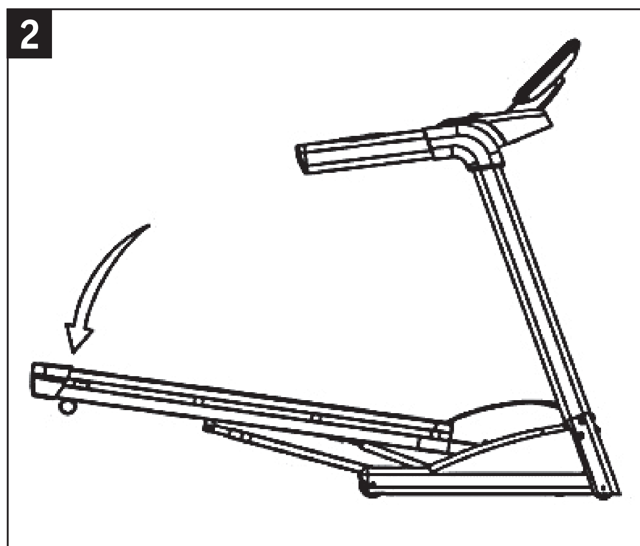
1. Trek met de rechterhand aan de vergrendelknop (afb. 3) en trek met de linkerhand de loopband ca. 30 cm omhoog.
2. Til nu met beide handen de loopband omhoog tot deze vastklikt in de vergrendeling. (Afb. 4)

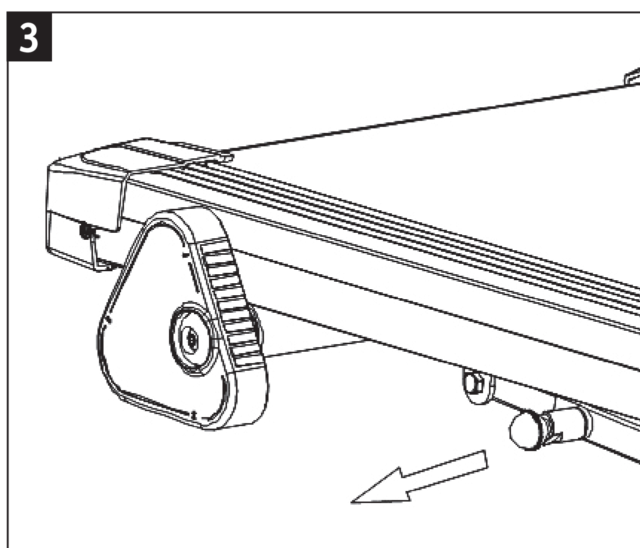
Transport

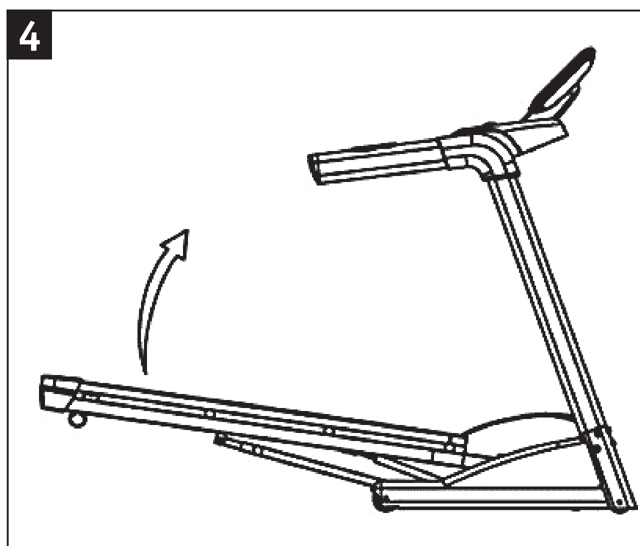
Om de loopband te verschuiven moet het apparaat eerst worden ingeklapt (zie punt „Inklappen”). Verzeker u ervan dat de vergrendelknop is vastgeklikt.

Kantel de loopband langzaam terug tot deze op de transportrol staan. U kunt het apparaat nu voorzichtig naar de gewenste plaats verrijden. Neem bij de keuze van een geschikte plaats de veiligheidsinstructies in acht aan het begin van deze bedieningshandleiding.









Trainingshandleiding

Het gebruik van uw fitnessapparaat zal u tal van voordelen bieden. Het zal uw lichamelijke conditie verbeteren, uw spieren accentueren en in combinatie met een caloriearm dieet u ook helpen af te vallen.

TRAININGSINRICHTING/-AANWIJZINGEN

Om een optimale training te bereiken, moet u voor aanvang van de training een paar belangrijke zaken met betrekking tot de manier (waarop men traint) en de inrichting van de training in acht nemen. Ter verbetering van de gezondheid en van uw figuur, moeten volgende factoren bij de planning van de training in aanmerking worden genomen:

A Intensiteit

De training moet zo worden ingericht, dat de lichamelijke belasting tijdens de training hoger is dan de normale belasting. Ademnood of uitputting mag echter niet optreden. Bij een effectieve training moet de polsslag tussen 70% en 85% van de maximale polsslag liggen (zie ook hoofdstuk „Trainingsfase”).
Tijdens de eerste trainingsweken moet de polsslag ca. 70% van de maximale polsslag zijn en in de daarop volgende weken en maanden langzaam stijgen tot 85% van de maximale polsslag. De trainingseisen kunnen bijv. door verlenging van de trainingsduur en/of een verhoogde moeilijkheidsgraad, afhankelijk van de verbeterende conditie worden verhoogd. U hebt met volgende hulpmiddelen de mogelijkheid uw polsfrequentie te controleren:

a) U kunt uw polsslag zelf voelen en de slagen per minuut tellen (bijv aan het polsgewricht) → Meting van de polsfrequentie op gebruikelijke wijze.
b) U kunt de polsslag met behulp van de op de greep aangebrachte sensoroppervlakken meten.
c) U kunt uw polsfrequentie ook door middel van specifieke, gekalibreerde polsslagmeetapparatuur bepalen.

De polsmeting per sensor dient alleen ter oriëntering, omdat er door beweging, wrijving, zweet etc. afwijkingen van de echte polsslag kunnen ontstaan. Bij sommige mensen is de huidweerstandswijziging met betrekking tot de polsslag zo klein, dat het resultaat niet voldoende is voor een exacte polsmeting.

B Frequentie

Experts adviseren, afhankelijk van het trainingsdoel, trainingen van 3–5 eenheden per week. De training dient samen te gaan met een evenwichtige en gezonde voeding. Een doorsnee volwassene heeft min. 3 trainingseenheden per week nodig om een verandering van het lichaamsgewicht of verbetering van de conditie te bereiken en 2 trainingseenheden per week om de bestaande toestand te behouden.

C Motivatie

Om een trainingsprogramma succesvol te voltooien, is regelmaat een essentieel punt. Ook geestelijke voorbereiding, zoals een vast tijdsbestek en vaste plaats per trainingseenheid dragen daartoe bij. Het is raadzaam altijd een persoonlijk doel voor ogen te houden en, indien mogelijk, alleen te trainen als u goed gehumeurd bent. Train voortdurend om u dag voor dag verder te ontwikkelen en het trainingsdoel te benaderen.

D Organisatie van de trainingseenheden

Er zijn 3 trainingsfases die bij iedere training moeten worden gedaan:

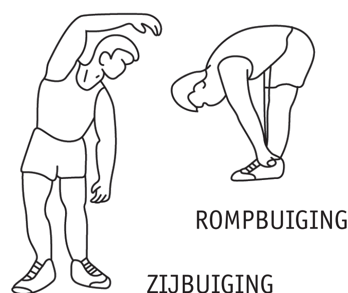
a) Opwarmfase

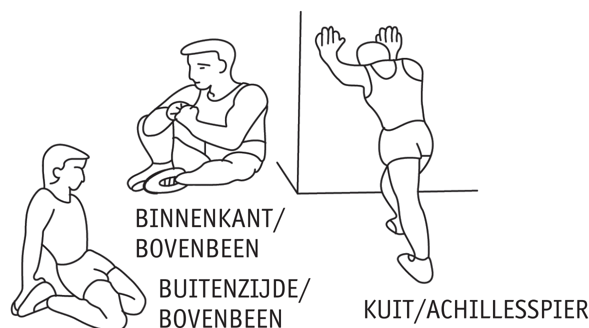
b) Trainingsfase

c) Afkoelfase

1. Opwarmfase

Deze fase draagt bij tot een goede doorbloeding van het lichaam en een goede werking van de spieren. U vermindert ook het risico op krampen en spierbeschadigingen. Daarom is het raadzaam voor iedere trainingseenheid een paar rekoefeningen (zie afb.) te doen. U moet iedere oefening ca. 30 seconden volhouden. Vermijd hierbij schokkende bewegingen en belast uw spieren niet. Stop met de rekoefening zodra het pijn doet.

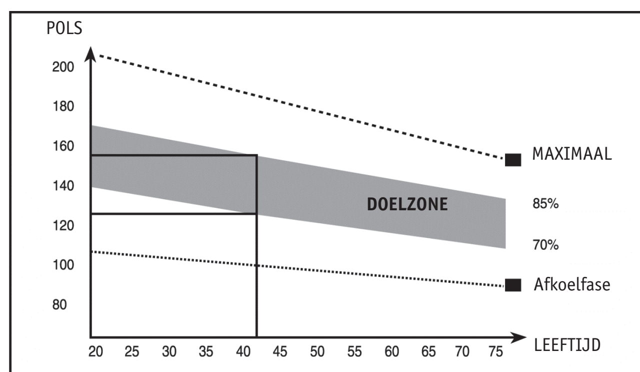




NEDERLANDS

2. Trainingsfase

Let er bij de training op dat uw tempo gelijkmatig en aanhoudend is. Voor een optimale training moet de belasting zo zijn gekozen, dat uw polsslag een waarde van ca. 70–85 % van de maximale polsslag bereikt (doelzone) Aan de hand van de grafiek kunt u de voor u geschikte doelzone aflezen:



De trainingsfase moet minstens 12 minuten aanhouden. Voor een eerste begin is een trainingstijd van ca. 15–20 minuten gebruikelijk.

Als u na enige tijd een hoger fitnessniveau hebt bereikt, moet u eventueel langer en hoger gedoseerd trainen.

Let bij de training op uw lichaamshouding:

- Bovenlichaam zo recht mogelijk houden
- Blik naar voren richten
- De beweging moet zo mogelijk vanuit de benen komen
- Niet met losse handen trainen! –
  De armen moeten het lichaam stabiliseren.
- Hielen tijdens de training licht optrekken, zoals bij de klassieke langlaufstijl
- Vaak van greepstand veranderen

3. Afkoelfase

Deze fase dient ter ontspanning van de spieren en het cardiovasculaire systeem. Beperkt hiertoe bijv. het tempo gedurende ca. 5 minuten. Herhaal vervolgens de in fase 1 beschreven rekoefeningen. Denk eraan dat u ook in deze fase geen schokkende bewegingen maakt en dat u de spieren niet belast.

E Spieropbouw

De trainingsbelasting moet hoger worden ingesteld om uw spieren met de hometrainer op te bouwen. Onder bepaalde omstandigheden zult u merken dat het trainingsprogramma op basis van uw conditie niet in de volle lengte kan worden uitgevoerd.

Wijzig in dat geval uw trainingsschema als volgt:

U moet tijdens de opwarmfase en de afkoelfase trainen zoals u gewend bent. Verhoog echter aan het einde van de oefenfase de belasting, zodat uw benen sterker worden getraind. Als u echter de doelzone van de polsslag overschrijdt, moet u uw tempo beslist verlagen!

F Gewichtsafname

Om ervoor te zorgen dat uw lichaam goed zijn werk kan doen, heeft het net als een motor „brandstof" nodig. Het spierstelsel krijgt zuurstof van het cardiovasculaire systeem van het lichaam. Deze zuurstof wordt voor de energievoorziening van de spieren en ook voor de verbranding van koolhydraten resp. vetten gebruikt. Op basis van de chemische samenstelling kan de omzetting van lichaamsvetten in energie alleen plaatsvinden, als u een aërobe training doet, dat wil zeggen, als voldoende zuurstof bij de training aanwezig is. Bij anaërobe training („buiten adem zijn") is er gebrek aan zuurstof waardoor geen vet kan worden afgebouwd. Het lichaam heeft bij 50 % tot 80 % van de maximale polsslag (maximale polsslag = 220 – leeftijd) nog voldoende zuurstof en kan in dit gebied de beste resultaten met betrekking tot de vetverbranding geven. De vetverbranding neemt toe, naarmate u vaker en langer een dergelijke training uitvoert.

Bediening

VOORINSTELLINGEN

Steek de stekker in een 220/240 V-stopcontact (veiligheidsinstructies in acht nemen!) en schakel het fitnessapparaat in met behulp van de hoofdschakelaar aan de achterzijde (zie afb. 1).


afb. 1



afb. 2

OVERSPANNINGSBEVEILIGING

Om schade door overspanning te voorkomen, moet het fitnessapparaat met een overspanningbeveiliging worden uitgerust. De veiligheidsschakelaar bevindt zich aan de achterkant van het apparaat, direct naast de hoofdschakelaar (zie afb. 2). Bij een overspanning springt de veiligheidsschakelaar eruit en wordt de stroom onderbroken. Het fitnessapparaat is dan volledig uitgeschakeld. Om de loopband na een dergelijk voorval weer in gebruik te nemen, schakelt u eerst het apparaat met de hoofdschakelaar uit en trekt u de stekker uit het stopcontact. Druk nu de veiligheidsschakelaar in, het fitnessapparaat is weer bedrijfsklaar.

VEILIGHEIDSSLEUTEL

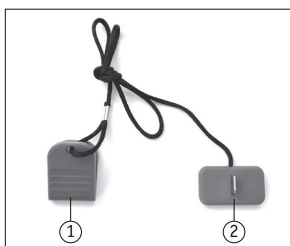


ATTENTIE

Gebruik daarom de loopband nooit zonder vooraf de veiligheidsclip ① zorgvuldig aan uw kleding te bevestigen. Controleer voor het begin van de training of de veiligheidsclip goed vast zit.

De loopband kan alleen in bedrijf worden genomen, als de veiligheidssleutel ② in het contactpunt van de computerconsole is gestoken.





De functie van de veiligheidssleutel is de loopband bij een val of bij andere noodgevallen meteen te stoppen.

Als de veiligheidssleutel ② weer in de console wordt gestoken, moeten alle eventueel vooraf ingevoerde trainingsprogramma's of parameters opnieuw worden ingevoerd!

FUNCTIES VAN DE KNOPPEN



START/STOP:
Met de START/STOP-knop kunt u de training starten resp. onderbreken. Als de knop tijdens de training wordt ingedrukt, dan loopt de snelheid van de loopband langzaam terug tot stilstand. Als de knop weer wordt ingedrukt, dan kan het onderbroken trainingsprogramma na stilstand van de loopband weer worden voortgezet.

MODUS:
Met de MODUS-knop kunt u het trainingsprogramma selecteren resp. tijdens de training tussen weergave-informatie wisselen.

RESET/EINSTELLEN:
Met de RESET/EINSTELLEN -knop kunt u trainingsparameters invoeren (WISSEN/ resp. de geselecteerde programma's en instellingen resetten.

LANGSAMER (LANGZAMER):
Met de LANGSAMER-knop kunt u de trainingsparameters instellen resp. tijdens de training de snelheid met stappen van 0,5 km/h verlagen.

SCHNELLER (SNELLER):
Met de SCHELLER-knop kunt u de trainingsparameters instellen resp. tijdens de training de snelheid met stappen van 0,5 km/h verhogen.

RUN/JOGGEN/WALK:
Met de knoppen RUN, JOGGEN, WALK kunt u een vastgestelde snelheid instellen.

RUN: 7 km/h JOGGEN: 5 km/h WALK: 3 km/h

NEDERLANDS

WEERGAVE-INFORMATIE

De informatie weergegeven in de grote display wisselt tijdens de training automatisch (SCAN). U kunt door middel van de MODUS-knop de weergave-informatie ook handmatig selecteren. Als u de weergave-informatie weer automatisch wilt wisselen, moet u met de MODUS-knop de functie SCAN selecteren.

Volgende weergegeven informatie kan worden opgeroepen:

1. TIME (tijd)
   De computer geeft de ingestelde trainingstijd weer. Bij invoer van een vastgestelde tijd loopt de tijd terug (countdown). Na het bereiken van de vastgestelde waarde stopt het apparaat en klinkt een akoestisch signaal.

2. SPEED (tempo)
   De computer geeft de ingestelde doelsnelheid in km/h aan.

3. DISTANCE (afstand)
   De computer geeft u de afgelegde afstand weer. Bij invoer van een vastgestelde afstand loopt de weergave terug (countdown). Na het bereiken van de vastgestelde waarde stopt het apparaat en klinkt een akoestisch signaal.

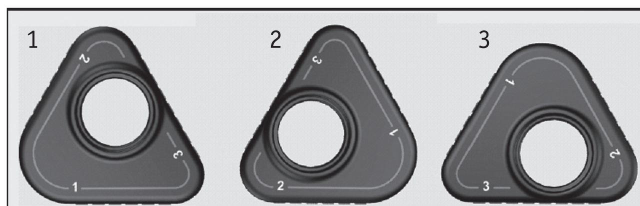
4. CALORIES (calorieën)
   De computer geeft de tijdens de training verbrande calorieën weer. De weergave loopt na de invoer van het aantal te verbranden calorieën terug (countdown) naar nul. Na het bereiken van de vastgestelde waarde stopt het apparaat en klinkt een akoestisch signaal.

5. PULSE (pols-/hartslag)
   De PULSE-weergave geeft uw huidige polsfrequentie in hartslagen per minuut weer. De weergave kan slechts correcte waarden weergeven, als u beide sensoren goed met uw handpalmen vastpakt. Het kan soms max. 2 minuten duren tot de polsfrequentie wordt weergegeven.

TRAININGSPROGRAMMA

Hellingsinstelling

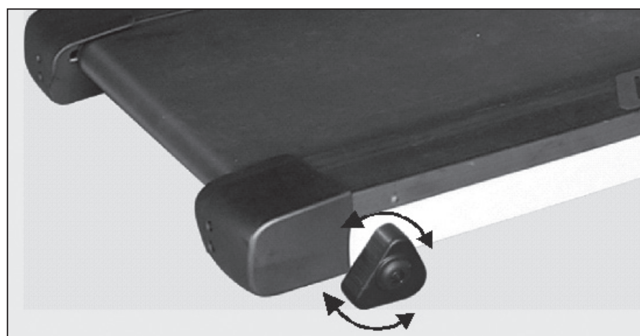
Los van het gekozen trainingsprogramma kunt u de helling van de loopband en daarmee de belasting individueel instellen. Er kan worden geselecteerd uit 3 hellingshoeken. U kunt kiezen uit volgende trainingsprogramma's:



Trap 1: 1,5° Trap 2: 3,5° Trap 3: 5,5°

Instelling

Til de loopband met de linkerhand aan het achtereinde op en draai de hellinginstelling met de rechterhand. (zie afb.)



A Trainingsprogramma's (P1–P12)

U kunt kiezen uit 12 verschillende trainingsprogramma's. Zij onderscheiden zich in volgorde en loopbandsnelheid. Een trainingseenheid duurt steeds 30 minuten.

Door middel van de MODUS-knop kunt u een van de 12 trainingsprogramma's selecteren. Het huidige trainingsprogramma wordt in het displaygebied rechtsboven (P1–P12) weergegeven. U start het geselecteerde programma door op de START/STOP-knop te drukken.

PROGRAMMA OVERZICHT

Programma P1

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	1	2	2	2	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5	5	6	6	6	6	7	7	7	7	8	8	8	9	9	9

Programma P2

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	9	9	9	8	8	8	8	8	7	7	7	7	6	6	6	6	5	5	5	5	4	4	4	4	3	3	2	2	1	1

Programma P3

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	4	4	4	5	5	5	6	6	6	6	7	7	7	8	8	8	8	9	9	8	8	8	7	7	7	6	5	4	4	4

Programma P4

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	4	4	4	5	5	5	6	6	6	6	7	7	6	6	6	7	7	7	8	8	8	9	9	9	8	8	8	6	5	4

Programma P5

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	4	5	5	5	6	6	6	8	8	8	5	5	5	6	6	6	9	9	5	5	5	5	5	9	9	9	6	6	5	5

Programma P6

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	6	6	7	7	7	8	8	8	8	9	9	9	9	9	8	8	8	8	9	9	9	8	8	8	9	9	9	8	8	8

Programm P7

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	4	4	4	5	5	5	6	6	6	6	7	7	7	7	8	8	8	9	9	9	8	8	8	7	7	6	6	6	5	5

Programm P8

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	3	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	9	9	9	8	8	7	7	6	6	8	8	9	9	9	9	8	8	7	7

Programm P9

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	4	4	4	5	5	5	6	6	6	6	7	7	6	6	6	7	7	7	8	8	8	9	9	9	8	8	8	6	5	4

Programm P10

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	3	4	5	6	5	6	6	5	4	2	1	2	3	6	7	6	6	5	4	2	6	5	3	6	4	3	6	5	4	2

Programm P11

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5

Programm P12

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	5	5	3	3	3	9	9	9	9	7	7	7	6	6	9	9	9	9	5	5	5	7	7	7	7	6	6	6	6	6

NEDERLANDS

B Training met trainingsparameters

U kunt in dit programma een van de drie te selecteren trainingsprogramma's instellen. Trainingsparameters zijn doelrichtlijnen die u afhankelijk van uw persoonlijke fitnessniveau, motivatie of beschikbare tijd kunt instellen.

Volgende trainingsparameters kunnen worden geselecteerd:

Parameter	Instelgebied	Stap	Opmerking
TIME (tijd)	0:00~99:00 Min	± 1:00	vastgestelde waarde = 5:00 min
DIST (afstand)	0.00~99.0 km	± 1	vastgestelde waarde = 5 km
CAL (calorieën)	10~9990 Cal	± 10	vastgestelde waarde = 500 Cal

Druk op de RESET/EINGABE-knop om de gewenste trainingsparameter te selecteren en voer daarna met behulp van de SCHNELLER/LANGSAMER-knoppen de gewenste waarde in.

Als er geen trainingsparameter wordt opgegeven, kunt u met de RESET/EINGABE -knop naar de daarop volgende parameter springen.

Na invoer van de gewenste trainingsparameter kunt u met lopen beginnen. Druk daartoe op de START/STOP-knop. Het apparaat geeft onmiddellijk voor de start van de loopband een akoestisch signaal. U kunt door middel van de SCHNELLER/LANGSAMER -knoppen resp. de RUN/JOGGEN/WALK-knoppen de snelheid individueel aanpassen. De loopband bereikt na korte tijd de vastgestelde doelsnelheid.

De training wordt beëindigd zodra de opgegeven trainingsparameter is bereikt.

C Handmatig

U kunt in plaats van in een van de opgegeven trainingsprogramma's resp. trainingsparameters ook in het zogenaamde handmatige trainingsprogramma trainen. In dit programma kunt u de snelheid handmatig instellen resp. ook tijdens de training steeds aanpassen.

U start het handmatige trainingsprogramma door op de START/STOP-knop te drukken. Als u tevoren een van de trainingsparameters hebt ingesteld of een van de 12 trainingsprogramma's hebt geselecteerd, dan trekt u vooraf de veiligheidssleutel er even uit om de ingevoerde waarde te verwijderen. Het apparaat geeft onmiddellijk voor de start van de loopband een akoestisch signaal. De beginsnelheid bedraagt 1 km/h. U kunt de snelheid door middel van de SCHNELLER/LANGSAMER -knoppen resp. de RUN/JOGGEN/WALK-knoppen op elk moment tijdens de training individueel aanpassen. Het apparaat bereikt na een paar seconden de zojuist ingestelde doelsnelheid.

Verzorging/onderhoud



Trek voordat u onderhoudswerkzaamheden uitvoert altijd de netstekker uit het stopcontact. LEVENSGEVAAR!

Wij adviseren ca alle 2 tot 4 weken of afhankelijk van het gebruik, alle onderdelen, waarbij gevaar op losraken bestaat (schroeven, moeren en dergelijke) regelmatig te controleren. Gebruik voor schoonmaken of verzorgen een zachte, evt. iets vochtige doek. Gebruik in geen geval agressieve reinigingsmiddelen. Vloeistoffen moeten uit de buurt gehouden worden van de computer of de binnenkant van het apparaat, omdat deze onder bepaalde omstandigheden tot aanzienlijke functiestoringen kunnen leiden. In het onderste gedeelte van het trainingsapparaat kan zich door de riem rubber gaan afzetten. Dit is heel normaal.

Loopbandafstelling



Zorg ervoor dat de loopband tijdens de afstelling niet in bedrijf is. Trek voor uw veiligheid de veiligheidssleutel eruit.

Na langere gebruiksduur of na transport kan het vorkomen dat de loopband niet meer centraal is afgesteld of tijdens de training is „weggegleden". In dit geval moet de loopband opnieuw worden ingesteld, omdat anders schade kan ontstaan of functies worden beïnvloed.

Loopband centreren:

U kunt de loopband door middel van een M6-inbussleutel rechts aan de achterkant van het hoofdframe afstellen (zie afb.).

Als de loopband naar rechts wegglijdt, draait u de rechter stelbout naar rechts (max. steeds ¼ slag). Laat daarna de loopband min. 2 omwentelingen lopen om te controleren of de band goed is afgesteld. Herhaal evt. deze procedure tot de mat gecentreerd is.

Als de loopband naar links wegglijdt, draait u de rechter stelbout naar links (max. steeds ¼ slag). Laat daarna de loopband min. 2 omwentelingen lopen om te controleren of de band goed is afgesteld. Herhaal evt. deze procedure tot de mat gecentreerd is.

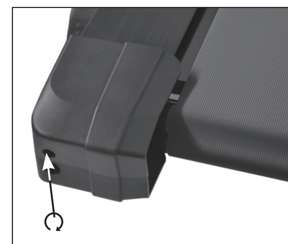
Loopband spannen:



Let erop dat de loopband niet te strak gespannen is, omdat dit tot verhoogde slijtage of zelfs tot schade kan leiden.

U kunt de loopband door middel van de beide stelbouten aan de achterkant van het hoofdframe spannen (zie afb.). Draai de linker en rechter stelbout gelijkmatig steeds een kwart slag naar rechts (met de wijzers van de klok mee). Gebruik hiervoor een M6-inbussleutel.Zet daarna de loopband aan en controleer of deze nu voldoende is gespannen.



Herhaal de procedure net zo lang tot de loopband bij het lopen niet meer „wegglijdt". Draai de stelbouten echter nooit meer dan een kwart slag na iedere controle. Als de loopband te strak is ingesteld, stel dan beide stelbouten gelijkmatig losser af.

NEDERLANDS

Loopbandsmering



Zorg ervoor dat de loopband tijdens de afstelling niet in bedrijf is. Trek voor uw veiligheid de veiligheidssleutel eruit.

De loopband is zo geconstrueerd, dat deze slechts minimaal onderhoud behoeft. Het is echter noodzakelijk dat het loopdek van tijd tot tijd wordt gesmeerd. Een zorgvuldige smering garandeert een goede werking en verlengt de levensduur van het apparaat. Wij adviseren de eerste smering uiterlijk na de eerste 25 bedrijfsuren (2–3 maanden) en daarna om de 50 bedrijfsuren (ca. 5–8 maanden) uit te voeren. Zij maken gebruik van in de handel verkrijgbare siliconen olie of spray.

Controle

Til een kant van de loopband op en voel aan de bovenkant van het loopdek. Als u nog siliconen voelt, hoeft niet te worden gesmeerd. Als het oppervlak echter droog aanvoelt, dan moet u het loopdek nasmeren.

Smering



Breng niet te veel smeermiddel op – maximaal een halve tube per toepassing! Wis overtollig smeermiddel, dat er onder bepaalde omstandigheden aan de zijkant uitloopt, met een doek af GEVAAR VOOR VALLEN!

1. Til een kant van de loopband op.
2. Breng maximaal de helft van de tube smeermiddel (meegeleverd) aan op het oppervlak van het loopdek. (zie afb.)
3. Loop aansluitend ca. 3–5 minuten met een lage snelheid op de loopband, zodat het smeermiddel zich kan verdelen.



Technische gegevens

Afmetingen:	ca. 155 cm (L) x 73 cm (B) x 126 cm (H)	Rijsnelheid:	1–12 km/h
Gewicht:	ca. 56 kg	toonhoogte aanpassen:	3-traps (1,5°–5,5°)
Klasse-indeling:	HC	Max. Doorloopvermogen:	1,0 KW
max. gewichtsbelasting:	100 kg	Maximaal vermogen:	1,8 KW

Afvalverwijdering

Fitnessapparaat verwijderen



Het fitnessapparaat mag aan het einde van de levensduur niet met het normale huishoudelijke afval worden verwijderd. Het moet op een inzamelpunt voor het recyclen van elektrische en elektronische apparaten worden afgegeven.

Recycling van verpakkingsmateriaal



Het verpakkingsmateriaal is gedeeltelijk opnieuw te gebruiken. Verwijder de verpakking milieuvriendelijk zodat deze kan worden hergebruikt. Verwijder via een openbaar inzamelpunt Vraag bij de gemeente van welke inzamelpunten u gebruik kunt maken.

NEDERLANDS

CE-conformiteitsverklaring



Index-01

Firma:	**Prophete GmbH u. Co.KG**
Adres:	**Lindenstr. 50** **33378 Rheda-Wiedenbrück**
Merk:	**Rex**
Aanduiding:	**New York**
Model:	**TX-600 tredmolen** **TX-800 tredmolen**

Voor het genoemde product wordt bevestigd dat het voldoet aan de eisen van de volgende Europese richtlijnen.

2004/108/EG EMC-richtlijn

Richtlijn van het Europese Parlement en van de Raad van 15.12.2004

2006/95/EG Laagspanningsrichtlijn

Richtlijn van het Europese Parlement en van de Raad van 12.12.2006

De overeenstemming van het product met de richtlijnen wordt aangetoond door de volledige inachtneming van de geciteerde geharmoniseerde normen en niet geharmoniseerde normen:

EN 55014	Elektromagnetische compatibiliteit, eisen
EN 60335	Veiligheid van elektrische apparaten voor huishoudelijk gebruik
EN 61000-6-1	Elektromagnetische compatibiliteit, basisnorm
EN 61000-6-3	Elektromagnetische compatibiliteit, basisnorm
EN 61000-6-6	Elektromagnetische compatibiliteit, basisnorm

Andre Fuchs
Technisch directeur
Prophete GmbH & Co. KG

Torsten Wynarski

Torsten Wynarski
CE Konforminator
Prophete GmbH & Co. KG

Plaats van afgifte, Rheda-Wiedenbrück den 04.04.2012

Deze verklaring bekrachtigt de overeenstemming met de genoemde richtlijnen, garandeert echter geen eigenschappen in de zin van de productaansprakelijkheidswet.

Garantie

1. Garantieclaims kunt u alleen binnen een periode van max. 2 jaar, te rekenen vanaf de aankoopdatum, indienen. Onze garantie is beperkt tot het verhelpen van materiële en fabricagefouten resp. vervanging van het apparaat. Het nakomen gebeurt, als wij daarvoor kiezen, door reparatie van het apparaat. De garantie is voor u gratis.

   Het onderzoek naar de storing en de oorzaken ervan gebeurt altijd door onze klantenservice en omvat:

   - levering van reserveonderdelen voor de reparatie in het kader van de garantie
   - reparatie of vervanging van het defecte onderdeel

(Vervangen onderdelen gaan over in ons eigendom.)

2. Bij gerechtvaardigde garantieclaims zijn de verzendkosten en de kosten van demontage en montage voor onze rekening. De garantieaanspraak moet worden aangetoond door overlegging van de kassabon.

3. De koper is verplicht het gekochte apparaat voor geen enkel ander doel te gebruiken dan aangegeven in de bedieningshandleiding.

4. Als het apparaat door derden of door montage van vreemde onderdelen is gewijzigd resp. opgetreden gebreken in de oorspronkelijke samenhang door de wijziging zijn ontstaan, komt de garantie te vervallen. Verder komt de garantie te vervallen, als de voorschriften voor de behandeling van het apparaat niet zijn opgevolgd.

5. Niet inbegrepen in de garantie zijn:

   - verbruiksmaterialen die, los van reparatiewerkzaamheden, de oorzaak zijn van bekende storingen.
   - alle onderhoudswerkzaamheden of andere werkzaamheden, die ontstaan door slijtage of ongeval danwel door bedrijfsvoorwaarden, zoals gebruik waarbij de bepalingen van de fabrikant niet worden opgevolgd.
   - alle voorvallen, zoals geluidsontwikkeling, trillingen, slijtage enz. die de eigenschappen van het apparaat niet beïnvloeden.
     - schade die terug te voeren is tot:
       – de montage van onderdelen door onbekenden of de bemoeienissen van de gebruiker zelf om de schade te verhelpen.

       – het niet gebruiken van originele reserveonderdelen.

       – schade die door gebrekkig onderhoud, ongeschikte schoonmaakmiddelen enz. zijn ontstaan.
   - onderdelen die onderhevig zijn aan slijtage of verbruik (met uitzondering van eenduidig materiaal resp. fabricagefouten) zoals bijv.: – lagers – verlichting – stickers – riem – batterijen enz.
   - Kosten voor onderhouds-, controle- en reinigingswerkzaamheden.

6. De aanspraak op garantie geeft de klant het recht alleen het verhelpen van defecten te vragen. Aanspraken op teruggave of vermindering van de koopprijs gelden pas na mislukken van de verbetering.

7. De controle en beslissing van een garantieaanspraak berust bij de fabrikant.

8. Vergoeding van een directe of indirecte schade valt niet onder de garantie.

9. Garantieaanvragen worden alleen in behandeling genomen, als zij onmiddellijk na vaststelling van het defect bij de SI-Zweirad-Service GmbH worden verholpen.

10. Door een uitgevoerde garantieservice wordt de garantieperiode niet verkort of verlengd. Het indienen van garantieaanvragen na afloop van de garantieperiode is uitgesloten.

11. Andere dan de hierboven vermelde overeenkomsten zijn alleen geldig als zij schriftelijk bevestigd zijn door de fabrikant.

12. Als het apparaat bij de levering beschadigd is geraakt, dient u alle schade op de leveringsbon te vermelden. Laat de schademelding door de leverancier (markt, expediteur) ondertekenen en stel u onmiddellijk met ons in verbinding.

13. Als er met het door u aangekochte apparaat een technisch probleem is, staan onze medewerkers van de klantenservicetot uw beschikking:

(D)

SI-Zweirad-Service GmbH	Telefoon:	0 52 42 41 08 98 24
Lindenstraße 50	Fax:	0 52 42/41 08 72
33378 Rheda-Wiedenbrück	Email:	si-service@prophete.net
Duitsland		www.rex-sport.de

(AT) (CH)

SI-Zweirad-Service GmbH	Telefoon:	+49 52 42 41 08 98 24
Lindenstraße 50	Fax:	+49 52 42 41 08 72
33378 Rheda-Wiedenbrück	Email:	si-service@prophete.net
Duitsland		www.rex-sport.de

NEDERLANDS

Prophete GmbH u. Co. KG
Postfach 21 24 • 33349 Rheda-Wiedenbrück
eMail: si-service@prophete.net